




ہاں میرے اختیار میں ہے۔

YES i CAN

نوجوانوں کی قیادت کی تربیت کیلئے رہنما کتاب  
(عمر ۱۳ سے ۱۷ سال)





# ہاں میرے اختیار میں ہے۔

نوجوانوں کی قیادت کی تربیت کیلئے رہنما کتاب  
(عمر ۱۳ سے ۱۷ سال)

بی۔ فری سینٹر (Be-Free Centre)  
ویمنز لرننگ پارٹنرشپ (Women's Learning Partnership)

ویمینز لرننگ پارٹنرشپ (Women's Learning Partnership)  
ویمینز لرننگ پارٹنرشپ (Women's Learning Partnership)  
برائے حقوق، تعمیر و ترقی اور امن

4343 Montgomery Avenue, Suite 201

Bethesda, MD 20814

ٹیلی فون: (1)301-654-2774

فیکس: (1)301-654-2775

ای میل: [wlp@learningpartnership.org](mailto:wlp@learningpartnership.org)

ویب: [www.learningpartnership.org](http://www.learningpartnership.org)

کاپی ایڈیٹنگ بذریعہ نیٹی پائین  
ڈیزائین: زائنٹھس ڈیزائین، واشنگٹن، ڈی سی

حقوق اشاعت 2011

بذریعہ ویمینز لرننگ پارٹنرشپ برائے حقوق، تعمیر و ترقی اور امن (ڈبلیو ایل پی)  
(By Women's Learning Partnership ofr Rights,  
Development, and Peace WLP)

آئی ایس بی این 978-0-9814652-8-9

## ﴿ فہرست مضامین ﴾

i	اظہار تشکر
ii	دیباچہ: ہم کون ہیں
iii	پیش لفظ
iv	ساتھی تنظیمیں
11	حصہ اول: اس کتابچہ کی وجہ
15	حصہ دوم: سہل کار کون ہو سکتی ہے؟
16	حصہ سوم: سہل کار کے لئے مفید مشورے
17	ورکشاپ کی نشستیں
17	سیشن 1: لیڈر کون ہو سکتی ہے
22	سیشن 2: قیادت و انتخاب
27	سیشن 3: خودداری قیادت کے لئے ریڑھ کی ہڈی
31	سیشن 4: میرے تصور (ویژن) کی تشکیل میرا تخیل میرا راستہ
35	سیشن 5: پیغام رسائی - قیادت کی روح
38	سیشن 6: تصوراتی مماثلت پیدا کرنا مشترکہ نظریہ کی تشکیل
41	سیشن 7: اتحاد کی تشکیل
44	سیشن 8: اختلافات سے سیکھنا
47	سیشن 9: مسائل کے حل اور متبادل کی تلاش میں جدت
50	سیشن 10: اقدار اور قیادت
54	ضمیمہ



## اظہار تشکر

ہم مندرجہ ذیل کے مشکور ہیں جن کی معاونت نے اس اشاعت کی تیاری، آزمائش اور فروغ کو ممکن بنایا۔

- دی سگریڈ رائسنگ ٹرسٹ (The Sigrid Rausing Trust)
- ڈچ منسٹری آف فارن افیئرز (Dutch Ministry of Foreign Affairs)
- ایم ڈی جی 3 فنڈ (MDG3 Fund)
- فورڈ فاؤنڈیشن (Ford Foundation)
- نیشنل اینڈومنٹ فار ڈیموکریسی (National Endowment for Democracy)
- آکسفم نوویب (Oxfam-Novib)
- شیلر ایڈمز فاؤنڈیشن (Shaler Adams Foundation)

اس کتابچے کے مصنف، بحرین میں ڈبلیو ایل پی کے پارٹنر، دی بی۔ فری (Be-free Centre) اردن، ملائیشیا، مراکش، نائیجیریا، فلسطین اور ترکی میں ڈبلیو ایل پی کے پارٹنر کے خصوصی طور پر مشکور ہیں جنہوں نے اس مسودے کی تیاری کے تمام مرحلوں پر متعدد قسم کی رائے کی فراہمی کے ذریعہ ہر معاونت فراہم کی ہے۔ مصر، اردن، قازقستان اور نائیجیریا میں مقیم ہمارے پارٹنر بھی ویمنز لرننگ پارٹنرشپ (Women's Learning Partnership) کی ورکشاپ کے انعقاد اور نصاب کی آزمائش کرنے کے عمل کے دوران تعاون فراہم کرنے پر شکریہ کے مستحق ہیں۔ ہم اس کتابچے کی تیاری کے سلسلہ میں منعقد ہونے والی ورکشاپ میں شریک ہو کر اپنی آراء اور خیالات فراہم کرنے والی بہت سی نوعمر لڑکیوں اور لڑکوں کے بھی خاص طور پر مشکور ہیں۔ ہم سیو بہان اور اپنی رٹرنڈس کا بھی شکریہ ادا کرنے ہیں جنہوں نے اس اشاعت کے مسودے کا باریک بینی کے ساتھ جائزہ لیا ہے۔





## ہم کون ہیں؟

ویمنز لرننگ پارٹنرشپ (Women's Learning Partnership) جو کہ 20 خود مختار تنظیموں کی ایک مشترکہ تنظیم ہے اور کہہ ارض کے جنوب میں اکثریتی مسلمان ممالک کے اندر ایک پرامن اور انصاف پسند دنیا کے لیے رہنمائی اور قیادت فراہم کر رہی ہے۔ ڈبلیو ایل پی (WLP) جمہوری شرکت کے لیے ثقافتی خصوصیت والی تربیت فراہم کرتی ہے اور یہ مقامی تنظیموں کے ساتھ مل کر عورتوں کے لیے خاندانی، معاشرتی اور قومی سطح پر اہم نوعیت کے قائدانہ کردار کی صلاحیتوں کے حصول کے لیے مدد فراہم کرتی ہے۔ گزشتہ دہائی کے دوران ڈبلیو ایل پی (WLP) نے ایسے نصابی اور تعلیمی مسائل تشکیل دیے ہیں جو عورتوں کے حقوق اور قیادت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور ایک خود مختار، واضح اور جمہوری معاشرے کی جانب تبدیلی کے نمائندہ کے طور پر اس کی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے ہیں۔ سال 2001 میں، ڈبلیو ایل پی (WLP) نے انتخابات کی طرف رہنمائی شائع کی جو کہ عورتوں کی قیادت کے حوالہ سے ایک تربیتی کتابچہ ہے جس میں مسلم معاشرے کے اندر بسنے والی خواتین پر خصوصی توجہ دی گئی ہے۔ سال 2010 میں انتخابات کی طرف رہنمائی کو 20 زبانوں میں شائع اور درجنوں مختلف ثقافتی حوالوں سے ہم آہنگ کیا گیا ہے۔ اب تک ڈبلیو ایل پی (WLP) کا تربیتی مواد 40 ممالک میں بسنے والی ہزاروں کی تعداد میں عورتوں اور مردوں کے پاس پہنچ چکا ہے جس سے مقامی تنظیموں نے خود مختار حیثیت اور عالمی سطح پر عورتوں کی نمائندگی میں اہم مقام حاصل کیا ہے۔



## پیش لفظ

ڈبلیو ایل پی (WLP) کی شراکتی قیادت اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ صاحب فکر اور خود مختار نوجوان ہی اپنے معاشروں کیلئے مضبوط اور متبادل قیادت فراہم کرنے کے اہل ہیں۔ نوجوان افراد خاص طور پر لڑکیوں کو بنیادی تعلیم، مہارتوں اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے نقطہ نظر کو دوسروں تک پہنچا سکیں۔ ہماری شریک کار تنظیمیں اپنے اپنے ملک کے نوجوانوں کو جمہوریت جیسی برابری، شراکتی قیادت میں شامل کرنے کی اشد ضرورت محسوس کرتی ہے۔ تاکہ اٹو اکیسویں صدی کے تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جاسکے۔

ینگ ویمنز لرننگ پائٹرنشپ (YWLP) ایسی ہی عورتوں نے بنائی ہے جو مندرجہ بالا تمام اقدار پر نہ صرف یقین رکھتی ہیں بلکہ عالمی طور پر ان اقدار کے فروغ کو یقینی بنانا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انہوں نے (YWLP) کے نصاب کو تشکیل دیا جو کہ عورتوں کو خود مختار اور باوقار حیثیت دے سکے۔ یہ نصاب انکو موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ دنیا میں برابری، انصاف اور ہم آہنگی کو قائم کرنے میں اپنا موثر کردار ادا کر سکیں۔ یہ کردار ادا کرنے کیلئے نا صرف انکو انفرادی جدوجہد کرنے کی ضرورت پڑے گی بلکہ اپنی جیسی ہم خیال خواتین سے بھی اس بارے میں تبادلہ خیال کریں اور ایک مشترکہ تصور پیدا کریں۔ جو کہ ایک انصاف پسند دنیا کے حصول کیلئے ضروری ہے۔ اس نصاب کا ایک اور بنیادی خیال یہ بھی ہے کہ عورتوں کی متبادل قیادت تشکیل دی جاسکے جو کہ ایک بہتر دنیا بنانے کے لئے نئے خیالات اور جذبے سے سرشار ہو۔ مزید برآں اس نصاب کے ذریعے نوجوانوں کو ایسے حالات سے نبرد آزما ہونے کے طریقے سکھائے جاسکتے ہیں جو انکی زندگیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔



## ڈبلیو ایل پی (WLP) کی ساتھی تنظیموں کے بارے میں

افغان انسٹی ٹیوٹ آف لرننگ (Afghan Institute of Learning) عورتوں کے زیر قیادت ایک غیر سرکاری تنظیم ہے جو افغان عورتوں، بچوں اور کمیونٹیز کی صحت اور تعلیم کے لیے تخلیقی، ذمہ دارانہ اور مخلص طرز انداز بروئے کار لاتی ہے۔ اے آئی ایل (AIL) صحت اور تعلیم کے شعبہ سے وابستہ پیشہ ور افراد اور تنظیموں کو تدریس، صحت و تعلیم، قیادت اور انسانی حقوق سے متعلق مختلف پروگراموں کے ذریعہ تربیت فراہم کرتی ہے۔ یہ پروگرام مکتب اسکولوں، کمیونٹی تنظیموں، عورتوں کے تعلیمی مراکز اور تعلیم کے لیے مدد فراہم کرتے ہیں۔ [www.afghaninstituteoflearning.org](http://www.afghaninstituteoflearning.org)

آل ویمنز ایکشن سوسائٹی (All Women's Action Society) 1985 میں قائم کردہ عوام (AWAM) کے نام سے جانی جانے والی عورتوں کی ایک خود مختار تنظیم ملائیشیا میں عورتوں کے طرز زندگی کو بہتر بنانے کا تہیہ لیے ہوئے ہے۔ اس کا خواب ایک شفاف، جمہوری اور منصفانہ معاشرے کی تشکیل ہے جہاں عورتوں کے ساتھ باعزت سلوک روا رکھا جاتا ہو اور وہ ہر طرح کے امتیازی اور پر تشدد برتاؤ سے آزاد ہوں۔ اس مقصد تک پہنچنے کے لیے عوام (AWAM) عورتوں کے حقوق میں دلچسپی لینے والے افراد کو معلومات، روابط اور نقل و حرکات فراہم کرتی ہے تاکہ مردوں اور عورتوں کے درمیان برابری لائی جاسکے اور تشویشناک صورتحال میں عورتوں کو مدد فراہم کی جاسکے۔ عوام (AWAM) کی مصروفیات میں مدد کی فراہمی، تعلیم و تربیت اور تشدد کا شکار ہونے والی عورتوں کے لیے براہ راست خدمات کے علاوہ قانونی مشاورت بھی شامل ہے۔

[www.awam.org.my](http://www.awam.org.my)

ایسوسی ایشن ڈیموکریٹک ڈیزیننس ڈوماروک۔ اے ڈی ایف ایم

## (Association Democratique des Femmes du Maroc-ADFM)

سال 1985 میں قائم کردہ ایک خود مختار ادارہ ہے جو کہ عورتوں کے حقوق کے دفاع اور ہمت افزائی کے ساتھ ساتھ منصفانہ پالیسیوں اور سماجی روایات کی حوصلہ افزائی بھی کرتا ہے۔ مراکش میں ایک غیر سرکاری تنظیم کے طور پر عورتوں کے حقوق پر توجہ مرکوز کرنے والی اے ڈی ایف ایم (ADFM) علاقائی اور بین الاقوامی سطح پر سول سوسائٹی اور سرکاری اداروں کا ایک نیٹ ورک تشکیل دینے میں کامیاب رہی ہے۔ یہ ادارہ کے ذریعہ عورتوں کے حقوق کے لیے ضمانتیں اور قوت بہم پہنچاتا ہے۔

[www.adfm.ma](http://www.adfm.ma)

ایسوسی ایشن ڈیس فیمنس شیفس ڈی فیملی (Association des femmes Chefs de Famille-AFCF) موریطانیہ کی ایک غیر سرکاری تنظیم ہے جس کا بنیادی مقصد انسانی حقوق کو فروغ دینا اور بچوں اور عورتوں کے حقوق کا دفاع کرانا ہے۔ اے ایف سی ایف (AFCF) غیر یقینی حالات میں عورتوں (بالخصوص گھرانے کی سربراہی کرنے والی عورتوں) کو مدد فراہم کرنے کی کوشش کرتی ہے، عورتوں اور بچوں کے طرز حیات کو بہتر بنانے کے لیے ایسوسی ایشنوں کا ایک نیٹ ورک تیار کرتی ہے اور جنسی برابری اور جداگانہ سماجی اقدار کی حامل عورتوں کے مابین متحرک یگانگت کو فروغ دینے کے لیے سرگرم عمل رہتی ہے۔

[www.afcf.asso.st](http://www.afcf.asso.st)

عورت فاؤنڈیشن (Aurat Foundation) کا قیام 1986 میں ایک غیر سرکاری تنظیم کے طور پر عمل میں لایا گیا تھا۔ یہ فاؤنڈیشن پاکستان میں عورتوں کے حقوق اور شہریوں کو اچھی حکمرانی کے مقصد کے لیے خود مختار بنانے کی غرض سے ایک شفاف، جمہوری اور انسانی حقوق کا علمبردار معاشرہ تشکیل دینے کے لیے کوشاں ہے۔ یہ تنظیم کمیونٹی کے اندر 1,200 سے زائد غیر سرکاری تنظیموں کے ساتھ مل کر پاکستان کے اندر عورتوں کے حقوق، فعالیت پسندی، حقوق اور جنسی برابری کے حوالہ سے علم و آگاہی جیسی سرگرمیوں پر کام کرتی ہے۔

[www.af.org.pk](http://www.af.org.pk)

باؤبیب فار ویمنز ہیومن رائٹس (BAOBAB for women's Human Rights-BAOBAB) عورتوں کے انسانی حقوق کے سلسلہ میں سرگرم عمل ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے جو کہ مذہبی، آئینی اور رواجی قوانین کے زیر اثر مسلمان عورتوں کے لیے کام کرتی ہے۔ باؤبیب (BAOBAB) قانون کے پیشہ سے وابستہ ماہرین، قانونی معاونین، پالیسی سازوں، انسانی و قانونی حقوق کے لیے سرگرم گروپوں، دیگر غیر سرکاری تنظیموں اور عام افراد کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے، اس کے پروگرام انسانی حقوق سے متعلق تعلیم، بالخصوص عورتوں کے حوالہ سے انسانی حقوق کو اجاگر کرتے ہیں۔ باؤبیب (BAOBAB) عورتوں کے لیے تربیت کے منصوبوں اور ایسے تعلیمی پروگراموں کی پشت پناہی کرتی ہے جو سماجی اور حکومتی پالیسیوں پر اثر انداز ہونے کے لیے عورتوں کے حقوق سے متعلق آگاہی میں اضافہ کرتے ہیں۔

[www.baobabwomen.org](http://www.baobabwomen.org)

بی۔فری سینٹر / بحرین ویمنز ایسوسی ایشن (Be-Free Center/Bahrain Women's Association-BFC/BWA) بحرین کے اندر عورتوں کے حقوق اور بچوں کی خود مختاری کے لیے کام کرنے والی ایک تنظیم ہے۔ یہ تنظیم عورتوں کے قانونی حقوق کے بارے میں آگاہی میں اضافہ کرنے اور عورتوں پر اثر انداز ہونے والے دیگر معاملات مثال کے طور پر عالمگیریت، انفارمیشن ٹیکنالوجی، ماحول، صحت، ثقافت اور خاندان جیسے مسائل کے حوالہ سے میدان میں سرگرم عمل ہے۔ بی فری سینٹر (Be-free Centre) بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور لاپرواہی کے خاتمہ اور انہیں طاقت ور اور کارآمد شہری بنانے پر توجہ دیتی ہے۔ تربیتی ورکشاپوں، سیمیناروں، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں، حمایتی مہم اور نیٹ ورکنگ جیسی سرگرمیوں کے ذریعہ بی ڈبلیو عورتوں کے مابین شہری سطح پر فعال شمولیت کو فروغ دیتی ہے۔ سال 2001 میں قائم کردہ بی ڈبلیو اے (BWA) کا خواب "انسانی تعمیر و ترقی کے دور کے لیے قائدین کو خود مختار بنانا ہے۔"

[www.bahrainws.org](http://www.bahrainws.org)

سائیڈیڈانیہ، ایسٹوڈو، پیس کیویسا، انفورماکوا و ای اکاؤسپیا

(Cidadania, Estudo, Pesuqisa, Informacao e Acao-Cepia)

ایک غیر سرکاری اور غیر منافع بخش تنظیم ہے جو خاص طور پر ایسے تعمیری منصوبوں کے لیے وقف ہے جو ایسے گروہوں کے لیے

انسانی اور شہریت کے حقوق کو فروغ دیتے ہیں جنہیں برازیل کے اندر تاریخی طور پر مکمل شہری حقوق استعمال کرنے سے محروم رکھا گیا تھا سپیاء (Cepia) صحت، جنسی اور تخلیقی حقوق، تشدد، انصاف تک رسائی، غربت اور روزگار پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے تحقیقی، تعلیمی اور سماجی سطح پر مداخلتی اقدامات کا بندوبست کرتی ہے۔ سپیاء (Cepia) کی ایڈوکیسی سے متعلق حکمت عملی میں پبلک پالیسی کی نگرانی، جائزہ اور مختلف سماجی گروپوں اور شہری تنظیموں کے ساتھ بات چیت کا آغاز کرنا شامل ہیں۔

[www.cepia.org.br](http://www.cepia.org.br)

کلکٹیو فار ریسرچ اینڈ ٹریننگ آن ڈیولپمنٹ ایکشن۔ ایکشن۔ (Collective for Research & Training on Development Action-CRTD-A) لبنان میں غیر سرکاری تنظیموں، حکومتی شراکت داروں، تحقیق کاروں اور بین الاقوامی ایجنسیوں کو سماجی اور کمیونٹی کی تعمیر و ترقی کے میدان میں تکنیکی مدد اور تربیت فراہم کرتی ہے جس کی توجہ کا مرکز خاص طور پر صنفی برابری اور انصاف پر ہوتا ہے۔ سی آر ٹی ڈی۔ اے (CRTD-A) خاصیتی، اشتراکی اور عملی رجحان پر مبنی سماجی تحقیق کے نظریے اور عمل پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ صنفی تعمیر و ترقی، جنس کو اہم دھارے میں لانے، صنفی تربیت فراہم کرنے، سماجی تعمیر و ترقی، شہریوں کی تربیت اور غربت سے متعلق اصلی لٹریچر بھی تیار کرتی ہے۔ سی آر ٹی ڈی۔ اے (CRTD-A) غیر سرکاری تنظیموں اور تعمیر و ترقی میں مصروف دیگر ترقیاتی اداروں کو صنفی موضوعات سے متعلق مشاورت فراہم کرتی ہے۔

[www.crt-da.org/ib/en](http://www.crt-da.org/ib/en)

فونڈے دی ڈیسا رولوپیرا لے میو جے۔ فوڈیم: (Fondo de Desarrollo para la Mujer-Fodem) ناکارا گوا کی ایک غیر سرکاری تنظیم ہے جو مالی، کاروباری اور شہریت کے پروگراموں کے حوالہ سے محدود وسائل رکھنے والی عورتوں کی معاشی اور سیاسی خود مختاری کی حمایت کرتی ہے۔ اس تنظیم کے پروگراموں نے بہترین کارکردگی کی بنیاد پر Group Intercambio سے Fodem سنٹرل امریکن ایوارڈ حاصل کیا ہے۔

[www.fodem.org.ni](http://www.fodem.org.ni)

فورم فار ویمن ان ڈیولپمنٹ (Forum of Women in Development-FWID) مصر کے اندر غیر سرکاری تنظیموں کا ایک نیٹ ورک ہے جو عورتوں کی آزادی اور عورتوں کے خلاف ہر طرح کے امتیازی سلوک کے خاتمہ کے لیے کام کرتا ہے۔ ۱۹۹۷ میں شہری تنظیموں کی ۱۵ تنظیموں کی طرف سے قائم کردہ ایف ڈبلیو آئی ڈی (FWID) ان پالیسیوں اور قانون سازی کی اصلاحات کے لیے حمایت فراہم کرتی ہے جو عورتوں کے خلاف امتیازی رویہ رکھتی ہیں۔ یہ نیٹ ورک مختلف سماجی اور پیشہ ورانہ پس منظر رکھنے والی عورتوں اور مردوں کے ایسے سرگرم گروپوں پر مشتمل ہے جو کہ ایک جمہوری، منصفانہ اور انسانی مساوات پر مبنی معاشرے کی تعمیر کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔

فائونڈیشن فار دی سپورٹ آف ویمنز ورک (Foundation for the Support of Women's-FSWW) ترکی کے اندر ایک غیر سرکاری تنظیم کے طور پر کام کر رہی ہے جو کہ سماجی، معاشی اور سیاسی فیصلہ سازی کے عمل میں برابری کی سطح پر

عورتوں کی شمولیت کو یقینی بنانے لے لیے مقامی عورتوں کی مہارتوں اور توانائیوں پر انحصار کرتی ہے۔ سال 1986 میں قائم کردہ یہ تنظیم قبیل آمدنی رکھنے والی عورتوں کے گروہوں، ان کی معاشرتی اور قیادت کو بہتر بنانے کے لیے ان کی حمایت داری کرتی ہے۔ ایف ایس ڈبلیو ڈبلیو (FSWW) اس کے علاوہ استنبول، مارمرہ کے زلزلہ سے متاثرہ علاقے اور شمال مشرقی ترکی میں کام کرتی ہے۔ یہ تنظیم مقامی حکومتوں، غیر سرکاری اور دیگر تنظیموں کو جو ایف ایس ڈبلیو ڈبلیو (FSWW) کے پروگراموں کو اپنی سرگرمیوں میں جگہ دینا چاہتی ہیں، مشاورت، تربیت اور مانیٹرنگ کے لیے مدد فراہم کرتی ہے۔

[www.kedv.org.tr](http://www.kedv.org.tr)

ہیومن رائٹس سینٹر / اسٹینڈنگ اگینسٹ کرپشن (Human Rights Center/Citizens against Corruption-CAC) کرغیزستان میں موجود سی اے سی (CAC) عورتوں اور مہاجرین کے حقوق پر توجہ دیتی ہے، انہیں قانونی مشورہ کے ساتھ ساتھ تحقیق کا انعقاد اور معلومات فراہم کرتی ہے، سماجی فورم منعقد کرتی ہے، عوامی عدالتوں میں شرکت کرتی ہے اور انسانی حقوق کا دفاع کرنے والوں کو تربیت فراہم کرتی ہے۔ سی اے سی (CAC) انتخابی اصلاحات اور انتخابی نگرانی کے ذریعہ حکومت کے اندر رشوت ستانی کی مخالفت کرتی ہے، پارلیمنٹ میں عورتوں کی حمایت کرتی ہے اور سزائے موت اور تشدد کے استعمال پر تنقید کرتی ہے۔

[www.anticorruption.kg/inder.php/en/about-](http://www.anticorruption.kg/inder.php/en/about-)

ایران: دبلیو ایل پی (WLP) فارسی میں تربیتی دستی کتابچہ اور ملٹی میڈیا کا نصاب تشکیل دینے کے لیے ایران سے تعلق رکھنے والے مفکروں اور سرگرم عمل افراد کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔ دبلیو ایل پی (WLP) نے سال 2005 میں ایران کے اندر عورتوں کے نیٹ ورک کو تقویت فراہم کرنے کے لیے سرگرم ایرانی افراد، غیر سرکاری تنظیموں کے قائدین، اخبار نویسوں اور تعلیم کے شعبہ سے وابستہ افراد کے ساتھ مل کر شراکتی قیادت کے لیے شرکاء کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے حوالہ سے عورتوں کیلئے ایک قومی، تعلیمی ادارہ تربیت کاروں کی تربیت اکٹھا کرنا ہے

(National Learning Institute for Women's Leadership and Training of Trainers)

قائم کیا ہے۔

شائم کینٹ ویمنز ریسورس سینٹر (Shymkent Women's Resource Center-SWRC) تازقستان کے اندر ایک غیر سرکاری تنظیم کی حیثیت سے موجود ہے جس کے پروگرام انسانوں کے غیر قانونی کاروبار اور عورتوں پر تشدد کے خلاف جدوجہد کرنے کے ساتھ ساتھ عورتوں کے حقوق اور عورتوں کی قیادت کو فروغ دیتے ہیں۔ ایس ڈبلیو آر سی (SWRC) انسانوں کی غیر قانونی تجارت کے خلاف جنگ کرتی ہے، عورتوں کے لیے اپنی مدد آپ کے تحت کام کرنے والے گروپ تشکیل دیتی ہے، نفسیاتی اور قانونی مدد فراہم کرتی ہے اور انسانوں کی غیر قانونی تجارت کا شکار ہونے والوں کے لیے پناہ گاہ کا بندوبست کرتی ہے۔

[www.swrc.kz/eng](http://www.swrc.kz/eng)



سسٹر ہوڈ ایز گلوبل انسٹی ٹیوٹ / اردن

(Sisterhood Is Global Institute/Jordan-SIGI) سال 1998 میں قائم کی گئی ایک غیر سرکاری تنظیم ہے۔ اس کے بانیوں میں وکلاء، قانونی ماہرین اور انسانی حقوق کے سلسلہ میں تعلیم اور صلاحیتوں میں اضافہ کرنے والی تربیت اور جدید ٹیکنالوجی کے لیے حمایت فراہم کرنے اور اس کو فروغ دینے والے سرگرم افراد شامل ہیں۔ اس کے پروگراموں میں انسانی حقوق سے متعلق تعلیم، لڑکیوں اور عورتوں کے خلاف ہونے والے تشدد کے خلاف جنگ کرنا اور آئی سی ٹی کی تربیت کے بارے میں شراکتی پروگرام سے متعلق آگاہی فراہم کرنا شامل ہے۔ ایس آئی جی آئی / جی (SIGI/J) ایسے ثقافتی اور تعلیمی پروگراموں کا انعقاد بھی کرتی ہے جن میں عورتوں کی قائدین کے تجربات پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

[www.sigi-jordan.org/pages](http://www.sigi-jordan.org/pages)

وینسز افیئرز ٹیکنیکل کمیٹی (Women's Affairs Technical Committee-WATC) کو ۱۹۹۲ء میں فلسطین میں عورتوں کے خلاف امتیازی سلوک کے خاتمے اور انسانی حقوق کا احترام کرنے والے ایک جمہوری معاشرے کے قیام کے لیے ایک اتحاد کی صورت میں قائم کیا گیا تھا۔ ڈبلیو اے ٹی سی (WATC) کے اغراض و مقاصد میں نوجوان خواتین کو قائدانہ مہارتوں سے آگاہ کرنا، ہر سطح پر عورتوں کی سیاسی شمولیت میں اضافہ کرنا اور عورتوں کے حقوق کے لیے کام کرنے والی موجودہ تنظیموں کی حمایت اور خود مختاری کے لیے کام کرنا شامل ہے۔ ڈبلیو اے ٹی سی (WATC) اپنے مقاصد کو تربیت، نیٹ ورکنگ، پیروکاری، منظم جدوجہد اور تعلیمی ذرائع کی موجودگی کو برقرار رکھنے کے ذریعہ حاصل کرتی ہے۔

[www.watcpal.org](http://www.watcpal.org)

وینسز سیلف پروموشن موومنٹ (Women's Self-Promotion Movement-WSPM) سال ۲۰۰۱ء میں زیمبابوے میں قائم کی گئی ایک تنظیم ہے ڈبلیو ایس پی ایم (WSPM) عورتوں کی معاشی خود مختاری اور ان کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے پروگراموں پر عمل درآمد کی ذمہ دار ہے اور یہ پسماندہ خواتین کی زندگیوں کو تعلیم، معاشی ترقی اور نسوانی قیادت کے ذریعہ بہتر کرنے کے لیے کوشاں ہے۔ یہ تنظیم بنیادی طور پر افریقہ کے شمالی علاقہ میں مہاجرین، عورتوں اور لڑکیوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔

## تعارف

### حصہ اوّل: اس کتابچہ کی وجہ؟

تیزی کے ساتھ بدلنے ہوئے ان ایام میں، جب ہم معلومات کی دنیا سے علم و دانش کے دور کی جانب رواں دواں ہیں اور ساتھ ہی ساتھ شدید معاشی، سماجی اور دیگر سیاسی اختلافات اور مسائل پر مبنی مشکلات سے بھی دوچار ہیں، دنیا کے جنوب میں بسنے والی عورتیں اور بچے اب بھی معاشرے کے کمزور ترین طبقات سے تعلق رکھتے ہیں۔ نوجوان لڑکیوں کے لیے یہ خطرہ خاص طور پر بہت ہی تباہ کن ہے۔

بہت سے معاشروں میں قیادت رواجی اعتبار سے ان مردوں کے پاس ہوتی ہے جن کے پاس طاقت اور مال موجود ہے قائدین کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے پاس حکم دینے، نظم و ضبط قائم کرنے اور اگر ضروری ہو تو سزا دینے کا اختیار ہوتا ہے۔ عورتیں خاص طور پر کم عمر لڑکیاں ان اختیارات کی حامل نہیں ہوتی ہیں۔

یہ کتابچہ قیادت کی صلاحیت کو مختلف انداز سے دیکھتا ہے۔ یہ مندرجہ بالا کسی بھی معاملے کو لازمی خیال نہیں کرتا۔ یہاں پر قیادت کا تصور ایک ہموار اور جاری طریقے سے تبدیلی کو دعوت دینا ہے۔ یہ سیکھنے، شرکت کرنے، بانٹنے اور خود مختار بنانے کے بارے میں ہے۔ یہ ہمارے ارد گرد واقع ہونے والے معاملات اور دنیا میں ہمارے کردار کے بارے میں ہے۔ ان میں سے کوئی بھی پہلو جنس، عمر، قومیت یا سماجی حالات سے متعلق نہیں ہے۔

عورتوں پر سرمایہ کاری مستحکم ترقی اور زیادہ پرامن دنیا کے لیے ایک عقلمندانہ عمل ثابت ہوا ہے۔ اس طرح، پہلے سے موجود کسی چیز میں تبدیلی لانے کے بجائے اس کو نئے سرے سے تیار کرنا ہی آسان ہوتا ہے، خاص طور پر جب یہ لوگوں کا خود اپنے عقائد، اپنی زندگیوں، صلاحیتوں اور اپنے کردار کی تبدیلی کا معاملہ ہو لڑکیوں کو کم عمری میں قائدانہ صلاحیتوں کی تربیت فراہم کرنا ان میں بھول جانے اور نئے سرے سے سیکھنے کے عمل کی اصلاح کرتا ہے جو کہ ایک مشکل اور بعض صورتوں میں امتناعی ہو سکتا ہے۔ نوجوان لڑکیوں کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ کو قائدین کے طور پر دیکھیں اور ان کی ایسی حوصلہ افزائی کرنا کہ وہ اپنے معاشرے میں شرکت کریں، انہیں مضبوط عزت نفس کی بنیاد ڈالنے اور ایسی مہارتیں سیکھنے میں مدد دیتا ہے جو ان کے اور ان کے ساتھ ملنے جلنے والے افراد کی زندگی میں تبدیلی برپا کرنے والی ہوں۔

### یہی عمر کیوں ہے؟

بہت سی مختلف تنظیموں کے پاس عورتوں کی خود مختاری، خاص طور پر بنیادی سطح کی عورتوں کے بارے میں پروگرام موجود ہیں۔ البتہ نوجوان لڑکیاں، جو کسی بھی طرح سے کم نہیں ہیں، عموماً اس طرح کی توجہ اور پروگراموں تک رسائی نہیں رکھتیں۔ اور چونکہ ایک شخص کا اعتقادی نظام اس کی نوعمری کے سالوں میں نشوونما کے اہم مرحلہ پار کر رہا ہوتا ہے، اس لیے شخصیت کی تعمیر پر کئی تھوڑی سی بھی محنت اور کم عمر افراد کی خودداری میں اضافہ ان نوعمریوں کے مستقبل کو خود مختار بنانے سے بہت بڑا نتیجہ فراہم کر سکتا ہے۔ کم عمر لڑکیوں پر سرمایہ کاری کرنا مستقبل کی سرمایہ کاری سے متعلق ایک عقلمندانہ فیصلہ ہے۔

اس کتابچے کے ذریعے ہم کیا حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟

یہ کتابچہ کم عمر لڑکیوں کے لیے مندرجہ ذیل بنیادوں کو استوار کرنے کی کوشش کر رہا ہے:

- قیادت کے مطلب کو سمجھنا، وہ کس طرح سے لیڈر بن سکتی ہیں۔ کس طرح سے وہ دوسروں کو لیڈر رہنما بنانے میں مدد دے سکتی ہیں۔
- خود اپنے بارے میں زیادہ باخبر اور اپنی صلاحیتوں سے زیادہ آگاہ ہونا۔
- اپنے معاشرے سے زیادہ آگاہ اور وابستہ رہنا اور مثبت تبدیلی کا آغاز کرنے کے لیے اپنی ذمہ داریوں کو سمجھنا، خواہ اپنے معاشرے کے اندر یہ تبدیلیاں کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔
- مشکلات کی صورت میں سامنے آنے والے مواقع کو پہچاننا اور ان کے بارے میں درست اندازہ لگانا۔
- ذاتی خود مختاری کے بارے میں عملی منصوبہ تیار کرنا اور دوسروں کو مدد دہم پہچانا۔
- اپنی زندگی کے سفر میں خواہ کوئی بھی اقدامات لینے ہوں انسانی اقدار کا دامن تھامے رکھنا۔

کیا یہ ثقافتی طور پر حساس ہے؟

یہ کتابچہ اپنے قارئین کی جداگانہ ثقافتوں پر غور و فکر کرتا ہے۔ اس کی مشقوں اور تربیتی نشست میں شامل کردہ ان آراء کے علاوہ مصنف نے ان الفاظ، مشقوں اور بات چیت کا انتخاب بھی کیا ہے جو کہ ثقافتی حوالہ سے حساس ہیں۔

کتابچہ کی ساخت:

یہ کتابچہ کئی ایک نشستوں پر مشتمل ہے جن میں سے ہر ایک دوسرے پر انحصار کرتا ہے لیکن یہ سب کے سب ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ اس لیے، شرکاء کسی بھی ایک تربیتی نشست کے پیغام کو سیکھ سکتے ہیں، خواہ وہ پیش کیا جانے والا واحد سیشن ہی کیوں نہ ہو۔ دوسری طرف اگر کوئی گروپ تمام تربیتی نشستوں میں شامل ہو تو لڑکیاں اپنی خود مختاری اور عزت نفس کی تعمیر کو مضبوط بنیادوں پر استوار کرنے کے لیے تجربات کی کڑیاں ملا سکنے کے قابل ہو جائیں گیں۔

اگرچہ چند ایک نشستوں میں اضافی مواد بھی شامل ہو سکتا ہے تاہم ہر تربیتی نشست میں یہ شامل ہوگا:

عنوان:

عنوان اس بنیادی تصور پر روشنی ڈالتا ہے جس پر تربیتی نشست مرتب ہوتی ہے۔

مقاصد:

مقاصد کسی مخصوص مشق سے حاصل ہونے والے نتیجہ پر روشنی ڈالتے ہیں۔

## مرحلہ جات تفریحی مشق

ہر تربیتی نشست دو مرحلوں پر مشتمل ہے: تفریحی مشق اور مرکزی مشق

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

تفریح پڑنی یہ ایک چھوٹی سی مشق ہے جس کا مقصد شرکاء کو اکٹھا کرنا اور گروپ میں ہم آہنگی پیدا کرنا ہے۔ ہر تفریحی مشق ایک عنوان، مطلوبہ آلات اور عمل درآمد کے اقدامات پر مشتمل ہوتی ہے۔

### مرحلہ 2: مرکزی مشق:

مرکزی مشق تربیتی نشست کے تصور کی وضاحت پیش کرنے پر توجہ دیتی ہے۔ اس میں تربیتی نشست کے مقاصد، مطلوبہ وقت کا تعین، مطلوبہ آلات، تیاری اور نشستیں اور مشق کو انجام دینے کے لیے کسی بھی دیگر کام یا بات چیت کی نوعیت کی مکمل تفصیل موجود ہے۔

## آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

اس سیشن میں عملی کاروائی اور چھوٹی چھوٹی مفید طلب باتوں کی فہرست دی گئی ہے جنہیں شرکاء اختیار کر سکتے ہیں اور جب وہ گھر جائیں تو اس پر غور کر سکتے ہیں۔ اس فہرست میں لڑکیوں کی جداگانہ شخصیت، حالات اور ماحول پر غور کیا جاتا ہے اور ایک ہموار اور موثر تبدیلی کو خواہ وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو متعارف کروایا جاتا ہے۔

## مشق میں درکار سامان:

اس کتابچے میں تسلیم کیا گیا ہے کہ شرکاء کو سامان اور مواد تک رسائی حاصل ہوگی۔ اس لیے، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے بہت زیادہ کوشش کی گئی ہے کہ ہر مشق میں کوالٹی کے معیار کو برقرار رکھتے ہوئے کم سے کم سامان اور مواد کا استعمال کیا جائے۔

## طریقہ ہائے کار:

اس کتابچے میں استعمال کردہ طریقہ کار یہ ہیں:

### حصہ دارانہ:

تمام مشقوں کے دوران شرکاء تفریح پر مشتمل کھیلوں کے ذریعہ تصورات سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔

گروہی سرگرمی:

بہت سی مشقوں پر بذریعہ گروپ عمل درآمد کیا جاتا ہے جو سیکھنے کے عمل کو آسان بناتا ہے، گفت و شنید کی مہارتوں میں اضافہ کرتا ہے اور خود آگہی میں مزید اضافہ کرتا ہے۔

بحث:

بنیادی تصورات پر بذریعہ سوالات بحث کی جاتی ہے جس سے مختلف خیالات سے آگاہ ہونے کے ساتھ ساتھ ذاتی خیالات اور نقطہ نظر پیش کرنے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔

ذہنی خیالات ابھارنا:

ذاتی خیالات کو پیش کرنے کے ذریعے شرکاء اپنی آراء اور معلومات دوسروں تک پہنچانے اور کسی نقطہ نظر پر یکساں مفاہمت پیدا کرتے ہیں۔ ضمیمے میں ذہنی خیالات ابھارنا کے بارے میں چند ایک رہنما اصول فراہم کیے گئے ہیں۔

اس کتابچہ کی بنیاد کیا ہے؟

اس کتابچہ میں فراہم کردہ مواد پر مشتمل ہے:

- اقدار
- عزت و توقیر
- اپنی قابلیت پر یقین
- تبدیلی کی لگن
- معمولی اقدامات کی قدر دانی
- سیکھنے اور سکھانے کا عمل
- مختلف نقطہ نظر کی قدر دانی
- مماثلت تلاش کر کے ان پر بنیاد رکھنا

حصہ دوئم: سہل کار کون ہو سکتی ہے؟

یہ کتابچہ سادہ اور معلوماتی طرز انداز میں تحریر کیا گیا ہے تاکہ بنیادی نوعیت کی تربیتی مہارت سے لیس کوئی بھی شخص اس کے تربیتی نشست پیش کر سکے۔ تاہم یہ عمل بڑی حد تک با معنی ہوگا اگر تربیت فراہم کرنے والی نے ڈبلیو ایل پی (WLP) کی ٹریننگ آف ٹریژری ورکشاپ میں شرکت کی ہو جو کہ اس کتابچہ کے لیے تیار کی گئی ہے۔

تمام کم عمر لڑکیاں چند ایک مشترکہ خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں جن پر تربیت کنندگان توجہ مرکوز کر سکتے ہیں تاکہ بہترین نتائج حاصل کیے جاسکیں۔ ان کے چند ایک مشترکہ مسائل بھی ہوتے ہیں جن تک احتیاط کے ساتھ رسائی حاصل کرنی چاہیے، خاص طور پر وہ مسائل جو کہ منفی احساسات کو اچانک سامنے لا سکتے ہیں ان سے اجتناب کرنا چاہیے۔ ان میں عمر کی تفریق، اندازے لگانا، ان کی گفت و شنید کے ممکنہ طور پر زیادہ علم کا مقابلہ کرنا اور دیگر اہم مسائل شامل ہیں۔

ہم رتبہ ٹریژری:

ہم رتبہ کو مدد دینے کا تصور بہت سے شعبہ جات میں مؤثر ثابت ہو رہا ہے۔ کم عمر افراد کے اپنے الفاظ، عقائد، اصطلاحات اور زندگی کو دیکھنے کے اپنے طرز انداز ہوتے ہیں کیونکہ وہ ہر طرح کے ذرائع کے ذریعے بشمول انٹرنیٹ مختلف ثقافتوں سے آشنا ہوتے ہیں۔ وہ اکثر اوقات ایک دوسرے کے خوابوں، خدشات، ضروریات اور امیدوں کو بڑی عمر کے افراد کی نسبت زیادہ واضح انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ اس کتابچہ کو اس طرح سے تیار کیا گیا ہے کہ تربیت یافتہ ہم رتبہ افراد تمام سیشنز پیش کر سکیں۔

کتنی لڑکیاں ہیں؟

ایک مثالی گروپ 16 تا 24 شرکا پر مشتمل ہے۔ اس سے کم تعداد تربیتی نشست سے لطف اندوز ہونے اور اس کی اہمیت کو برقرار رکھنے میں مشکلات پیدا کر سکتی ہے جبکہ ایک بڑے گروپ کی صورت میں معیار کو برقرار رکھنے میں مشکل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

لڑکیوں کی عمر کا فرق:

اگرچہ گروپ کے اندر عمر میں ایک نمایاں قسم کا فرق مسائل پیدا کر سکتا ہے اور کم عمر افراد کو گروپ کے اندر بچھتی کا زیادہ احساس ہو سکتا ہے لیکن کم عمر لڑکیوں کے لیے عمر بنیادی پیمانہ نہیں ہے۔ عام طور پر جب وہ کسی ایک چیز کے ساتھ تعلق کے بارے میں بتائیں گی (مثال کے طور پر اسکول میں ایک ہی گریڈ) تو وہ محسوس کریں گی کہ ایک گروپ کی صورت میں ان کے پاس مشترکہ حیثیت میں بہت کچھ موجود ہے۔

کمرہ اور ماحول

ورکشاپ کے لیے ایک مثالی جگہ کمرے، میٹنگ کے ہالز یا یہاں تک کہ باہر کی جگہیں جو کہ آرام دہ اور نقل و حرکت میں رکاوٹ نہ پیدا کرتی ہوں اور خلل کا سبب نہ بنتی ہوں۔

حصہ سوئم: سہل کار کے لیے مفید مشورے

سہل کار کو مندرجہ ذیل پر غور کرنا چاہیے:

- ہر ایک کو آزادی کے ساتھ بات چیت کا موقع فراہم کرنا چاہیے۔ اہل کاروں کو چاہیے کہ اپنے خیالات ٹھونسے یا اپنے نقطہ نظر پر زور دینے سے اجتناب کریں۔
- کسی بھی نقطہ نظر کے درست یا غلط ہونے پر فیصلہ نہ دیا جائے، بلکہ ہر ایک معاملہ پر آزادانہ بات چیت کی جائے۔
- کوئی بھی نقطہ نظر، عمل یا فیصلہ جس سے کسی کی تذلیل کا امکان ہو، خواہ یہ بالواسطہ یا بلاواسطہ ہو، اس کی ایک اچھے طریقے سے پر زور انداز میں اور فوری طور حوصلہ شکنی کی جائے۔ سہل کار کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ایک عزتمندانہ، دوستانہ اور پرسکون ماحول فراہم کرے جہاں پر ہر کسی کو شرکت کرنے سے اطمینان حاصل ہو۔
- اگر شرکاء کی طرف سے اختلافی نقطہ نظر سامنے آئے تو انہیں روکیں نہیں۔ بات کروانے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں جبکہ دوسروں کی رائے کا احترام کریں۔
- اگر گروپ میں سے کوئی ایک لڑکی حصہ نہ لے تو اس پر زور نہ دیں۔ اس کے بجائے نرمی کے ساتھ اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ آپ کو چند ایک چیزوں میں مدد کرنے کا بھی کہا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر پیپر اکٹھے کرنا یا تقسیم کرنا۔
- شرکاء کا خیر مقدم کرنے کے لیے تربیتی کمرہ میں ہی موجود رہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ نشست کے آغاز کے وقت سے کم از کم 15 منٹ قبل ہر چیز تیار ہو جائے۔
- شرکاء کی رازداری کا احترام کریں، گروپ سے باہر ان کے خیالات پر دوسروں کے ساتھ بات نہ کریں۔
- لڑکیوں کو اپنی رائے کا اظہار کرنے کے لیے تحفظ کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے اس پر نشست کے آغاز سے ہی زور دینا ایک اچھا اقدام ہو سکتا ہے۔

تجاویز:

- گروپ کی مشقوں کے دوران ہلکی پھلکی موسیقی ایک اچھا ماحول پیدا کر سکتی ہے۔
- لڑکیوں کو کہیں کہ وہ سیشن کے آغاز پر ہی اپنے بارے میں تاثرات لکھ کر اپنے پاس رکھ لیں۔ ان سے کہیں کہ وہ اپنا آخری سیشن ختم کرنے کے بعد بھی یہ کام کریں۔ ان سے کہیں کہ وہ پہلے اور بعد کے تاثرات کا موازنہ کریں اور اگر چاہیں تو اس پر بحث بھی کریں۔
- شرکاء سے سیشن کے آغاز پر ہی دریافت کر لیں کہ آیا وہ اپنی تصویریں بنانے پر رضامند ہیں۔ مشق کے دوران اور سیشن کے اختتام پر لڑکیوں کی تصویریں بنالیں۔ انہیں ایک بڑے کاغذ پر چپکا کر دیں۔ اگر شرکاء میں سے کوئی تصویر نہ بنانا چاہتی ہو تو اسکی خواہش کا احترام کریں۔
- سیشن شروع کرنے سے پہلے اپنے مزاج کا جائزہ لیں۔ آپ جتنے زیادہ پرسکون اور خوش ہونگے اتنے ہی زیادہ کتابچے کے تصورات پیش کر سکیں گی۔ اور آپ کا تربیتی نشست بھی اتنا ہی زیادہ کامیاب ہوگا۔ مثبت توانائی اور مسکراہٹ کو برقرار رکھیں۔
- بذات خود آپ مزاحیہ انداز اپنائیں اور لڑکیوں کو جو کچھ سکھا رہی ہیں اس سے بھی سیکھیں۔
- لڑکیوں کی بات کو اپنے دل و دماغ کے ساتھ سنیں۔

# 1

## لیڈر کون ہو سکتی ہے؟

### اہداف:

- ورکشاپ کے مقاصد اور توقعات تحریر کر لیں۔
- ورکشاپ کے قواعد و ضوابط طے کر لیں
- لیڈرشپ کی تعریف تیار کر لیں
- بحث کر کے لیڈرشپ کے بارے میں شرکاء کے نقطہ نظر کی تصدیق کر لیں

### ورکشاپ کی تربیتی نشستیں:

#### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

##### مقاصد:

شرکاء کو توانائی فراہم کرنے کے لیے انہیں ایک دوسرے کے ساتھ متعارف کروائیں۔ بحث کے آغاز کے لیے شرکاء ذیل میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتے ہیں:

1 میں کیا پسند اور کیا ناپسند کرتی ہوں

#### سہولت کاری کیلئے تجاویز:

شرکاء ایک دائرے میں کھڑی ہو جاتی ہیں۔

سہل کار اپنا نام لے کر کھیل کا آغاز کرتی ہے اور ساتھ ہی اپنی پسند اور ناپسند کی ایک ایک چیز بتاتی ہے۔ سہل کار کے دائیں جانب (یا بائیں جانب) کھڑی لڑکی اس کے بعد اپنا نام لے کر سہل کار کے عمل کو دہراتے ہوئے اپنی پسند اور ناپسند کی ایک ایک چیز کا نام لیتی ہے۔ یہ عمل دائرے کے اندر اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک ہر ایک بات نہ کر لے۔ شرکاء میں سے اگر کوئی کسی دوسرے کا نام، پسند یا ناپسند بھول جائے تو دیگر اس کی مدد کر سکتی ہیں۔

منظر: (کردار مونا، مریم اور کریمہ)

مونا (سہل کار): میں چاکلیٹ پسند کرتی ہوں اور مجھے دوڑنا پسند نہیں ہے۔ مریم (مونا کی دائیں جانب): مونا چاکلیٹ پسند کرتی ہے اور دوڑنا پسند نہیں کرتی۔ میں پھول پسند کرتی ہوں اور اپنے کمرے کی صفائی پسند نہیں کرتی۔ کریمہ (مونا کی دائیں جانب): مونا چاکلیٹ پسند کرتی ہے اور دوڑنا پسند نہیں کرتی۔ مریم پھول پسند کرتی ہے اور اپنے کمرے کی صفائی پسند نہیں کرتی۔ میں کمپیوٹر پسند کرتی ہوں اور ٹھنڈا موسم پسند نہیں کرتی۔ یہ کھیل اس وقت تک جاری رہے گی جب تک کہ آخری لڑکی وہ بات نہیں دہرا لیتی جو سب نے کہی ہے۔ اس سے معلوم ہوگا کہ اس کی یادداشت اچھی ہے!



## 2 اپنے متضاد کی تلاش

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

- ورکشاپ کے آغاز سے قبل سہل کرنے کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں کا ایک سیٹ تیار کیا ہے جو کہ شرکاء کی تعداد کے برابر ہیں۔ وہ کاغذ کے ایک ٹکڑے پر ایک لفظ جبکہ کاغذ کے ایک دوسرے ٹکڑے پر اس لفظ کا متضاد تحریر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر وہ ایک پر روشنی تحریر کرتی ہے تو دوسرے پر اندھیرا، چھوٹا اور بڑا، کھلا اور بند، گرم اور ٹھنڈ وغیرہ تحریر کر دیتی ہے۔
- سہل کار پیمبر زموڑ کر شرکاء میں تقسیم کر دیتی ہے۔
- اگر شرکاء کی تعداد طاق ہوئی تو سہل کار گروپ میں شامل ہو کر اس کو برابر بنا دیتی ہے۔
- سہل کار شرکاء سے کہتی ہے کہ ہر کوئی اپنا کاغذ کھولے اور اس کا متضاد تلاش کرے۔
- سہل کار طے کر سکتی ہے کہ شرکاء کو اپنے متضاد کے بارے میں کیا معلومات تلاش کرنی چاہیں، اپنے نام کے علاوہ (مشغلہ، اسکول، پسندیدہ رنگ، وہ کس کام میں اچھی ہیں، وہ کس بات کو ترجیح دیتی ہیں وغیرہ)۔ لڑکی کے نام کے علاوہ معلومات تین چیزوں سے زیادہ نہیں ہونی چاہیں۔ اس سرگرمی کے لیے تین پانچ منٹ کا وقت دیں۔ یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ معلومات میں کوئی ایسی چیزیں شامل نہ جائے جو مشکل احساس کو جنم دیں مثال کے طور پر، آپ کا حالیہ امتحانی گریڈ کیا تھا، آپ کس چیز میں کمزور ہیں، وغیرہ۔
- اس کے بعد سہل کار ہر شرکت کنندہ سے کہے گی کہ وہ اپنا متضاد بتائے نہ کہ خود اپنے آپ کو۔ لڑکیاں اس عمل کو کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر، جیسا بھی سہل کار مناسب تصور کرے انجام دے سکتی ہیں۔
- اگر سہل کار کھیل کا حصہ نہیں ہے تو وہ اپنے آپ کو انہی معلومات کے ساتھ متعارف کروائے گا جن کے ساتھ شرکاء نے کیا تھا

### مقاصد کی نشاندہی کرنے سے متعلق ورکشاپ:

سہل کار شرکاء سے اس ورکشاپ میں شامل ہونے کے حوالہ سے ان کا اہم ہدف دریافت کرے گی۔ وہ ان کے تمام خیالات تحریر کرے گی اور جب کوئی خیال پہلے سے دیئے گئے خیال کو دھرائے گا تو وہ اس خیال کو پیش کرنے والے شرکت کنندہ سے اس کے خیال سے ملتے جلتے خیال پر نشان لگانے کے لیے اجازت طلب کرے گی۔

### مختصر، متاثر کن کہانی:

سہل کار مندرجہ ذیل کہانی بیان کرے گی: آمنہ ایک کم عمر لڑکی ہے۔ اس کا خیال ہے کہ فطرت خوبصورت ہے اور ہمیں اس کی حفاظت کی ضرورت ہے۔ ایک دن آمنہ اپنی دوست سوبہا کے ساتھ اسکول میں چہل قدمی کر رہی تھی کہ ان کی نظر باغ میں ایک چیونٹی پر پڑی۔ سوبہا نے اس کے اوپر پاؤں رکھنا چاہا، لیکن آمنہ نے کہا، کہ یہ جگہ اس کا رہائشی مقام ہے۔ اگر یہ ہمیں نقصان نہیں دیتی تو ہم اس کو کیوں نقصان پہنچائیں اور کیا یہ ہمارے گھر میں نہیں ہے؟، اس کے بعد سوبہا نے باغ کے اندر موجود کسی کیڑے کو نقصان نہیں پہنچایا۔

ورکشاپ کی ترتیبی نشستیں:

ترتیبی نشست 1: لیڈر کون ہو سکتی ہے؟

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ

مشق میں درکار سامان:

پپر یا کارڈز، کریماز، چھوٹے پتھر (یا کسی بھی قسم کے بڑی پھلی کے دانے استعمال کیے جاسکتے ہیں)

مرحلہ 2: مرکزی مشق کے مقاصد

مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو ایک لیڈر میں اہم خصوصیات کی پہچان میں مدد دیتی ہے۔

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

نشستیں اور تیاری:

• شرکاء ایک دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں۔

• ہر شریک کنندہ کاغذ (یا کارڈ) کا ایک ٹکڑا لیتا ہے، ایک کریان اور پتھر۔

مشق:

،، اندر سے باہر کی جانب،،

سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ کسی ایسی شخصیت کو تصور میں لائیں جس کو وہ ایک کامیاب قیادت کا نمونہ خیال کرتی ہیں۔ شرکاء ایسے نمونے کا انتخاب اپنی زندگیوں، تاریخ، ادب یا کسی بھی دیگر چیز سے کر سکتی ہیں۔ ہر شرکت کنندہ اس کردار کی اہم خصوصیات کے بارے میں سوچ کر ان کو بڑے حروف میں کاغذ پر تحریر کرے۔ اس مرحلہ کو اندازاً، سات منٹ کا وقت دیں۔

سہل کار شرکاء کی یاد دہانی کے لیے کہے گی کہ اگرچہ ہر کوئی اپنی سوچ کے مطابق بہت اہم خصوصیت تحریر کرے گا لیکن مجموعی طور پر جب گروپ دیگر تمام کی تحریر دیکھ لے گا تو اس پر اس نونو غور کرے گا۔ اس سے شرکاء کو متعصب ہونے سے نجات ملتی ہے۔

نقطہ نظر پر تبادلہ خیال:

• شرکاء سے کہیں کہ فرش پر اپنے کاغذ اس طرح سے دائرے کی شکل میں رکھیں کہ ہر کوئی ان کو دیکھ سکے۔

• سہل کار ایک رضا کار شرکت کنندہ سے کہے گی کہ وہ ہر ایک کارڈ کو بلند آواز (ان کو جگہ سے ہٹانے بغیر) سے پڑھ کر

سنائے۔

از سر نو غور اور کاروائی:

مرحلہ 1:

یہ مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب سہل کار پہلی شرکت کنندہ سے کہتی ہے کہ وہ اپنی کنکری اٹھا کر اس کاغذ پر رکھ دے جس کے بارے میں اس کا خیال ہے کہ وہ لیڈر کی ایک بہت ہی اہم خصوصیت ہے جب وہ اپنی جگہ واپس آجاتی ہے تو اگلی شرکت کنندہ یہی کام کرتی ہے اور یہ سلسلہ اختتام تک جاری رہتا ہے (نوٹ: جب شرکاء اس مشق میں مصروف ہوں تو غیر ضروری گفت و شنید کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے موسیقی چلا دینا مددگار ہو سکتا ہے)۔ جی ہاں میں کم عمر افراد کو قیادت فراہم کر سکتی ہوں

مرحلہ 2:

مرحلہ 1 کی سرگرمی کو دہرائیں لیکن اس مرتبہ ہر شرکت کنندہ قیادت کی دوسرے اہم خصوصیت پر کنکری رکھے۔ آخری لڑکی کی باری آنے تک یہ چکر جاری رہتا ہے۔

مرحلہ 3:

مرحلہ 1 اور 2 کا عمل ایک بار پھر دہرائیں لیکن شرکاء سے کہیں کہ وہ قیادت کی تیسری بہت اہم خصوصیت پر کنکری رکھے

ترتیب و شمار:

- سہل کار دو رضا کاروں کو آگے آنے کا کہے گی۔ رضا کار ہر کاغذ پر رکھے گئی کنکریوں کو گن لینے کے بعد ہر خصوصیت کی کل تعداد کو ہر کاغذ کے ٹکڑے پر بڑے ہندسوں میں تحریر کرے گی۔
- اس کے بعد رضا کار کاغذوں کو سب سے بڑی اور سب کی ترتیب کے ساتھ رکھ دیں گی۔

نتیجہ خیز بحث:

- سہل کار سب سے زیادہ نمبر لینے والے پیپر کو پڑھ کر سنائے گی اور لیڈرشپ کی خصوصیت پر بات چیت کرے گی۔ اگر ایک سے زیادہ خصوصیت کو ایک جیسا اسکور ملا تو ایسی صورت میں سہل کار دونوں کو پڑھ کر سنائے گی۔
- اگر وقت دستیاب ہوا تو سہل کار اگلے سب سے بڑے اسکوروں کو بھی اسی طرح سے پڑھ کر سنائے گی۔

مرکزی بحث:

یہ بات چیت کر لینے کے بعد کہ پیپروں پر کیا تحریر گیا ہے سہل کار شرکاء کے ساتھ مندرجہ ذیل سوالات پر (ایک ایک کر کے) بحث کرے گی:

- پیپر پر تحریر کردہ خصوصیات لیڈرشپ کے لیے کیونکر اہمیت رکھتی ہیں؟
- کیا یہ لوگوں کی پیدائشی خصوصیات ہیں یا انہوں نے یہ دوران حیات سیکھا ہے؟
- کیا یہ بات اہم ہے کہ ایک کامیاب لیڈر ہونے کے لیے ہر لیڈر میں یہ سب خصوصیات ہونی چاہیں؟
- کیا آپ کے ہم عمر افراد میں یہ خصوصیات موجود ہیں؟
- کیا ان خصوصیات کا تعلق جنس سے ہے؟

آج میں کیا کر سکتی ہو؟

دنیا میں چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں۔

آپ خود چھوٹی کوشش کر کے دیکھ لیں!

- آج میں ایک ایسی قائدانہ خصوصیت کے بارے میں جو میرے اندر موجود ہے سوچ سکتی ہوں۔
- آج میں انجام دے سکتی ہوں۔
- آج میں اس کے لیے اپنے دوستوں کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہوں۔

# 2

## قیادت و انتخاب

### اہداف:

- یہ سیکھنا کہ کس طرح کے لوگ لیڈر ہو سکتے ہیں۔
- یہ سیکھنا کہ پسندیدگیاں قیادت کے ساتھ کس طرح سے تعلق رکھتی ہیں۔
- یہ سیکھنا کہ مثبت انتخابات پر مبنی چھوٹے چھوٹے اقدامات کس طرح سے بڑے اثرات کے حاصل ہو سکتے ہیں۔
- قیادت کے حوالہ سے بڑے تصور کو سمجھنا۔

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

اپنے آپ کو بہتر جانتی ہوں

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

- شرکاء سے کہا جائے کہ وہ ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں۔
- سہل کار گیند پکڑ کر ذیل کے چار سوالات (ایک گروپ کے لیے ایک سوال) میں سے ایک سوال کا جواب طلب کرتی ہے:

اگر آپ کو بہت سے مشہور بین الاقوامی ریڈیو اسٹیشنوں پر دنیا کو ایک پیغام دینے کا موقع دیا جائے تو وہ پیغام کیا ہوگا؟

اگر آپ کو ایک ہفتہ کے لیے ایک بڑے محل میں اکیلا رہنا پڑے اور آپ کو اپنے ساتھ صرف ایک جانور رکھنے کی

اجازت ہو تو وہ کونسا جانور ہوگا اور کس لیے ہوگا؟

اگر آپ کو ایک ہزار ڈالر دے کر کہا جائے کہ آپ کسی ایک شخص کو خوش کرنے کے لیے کوئی چیز خریدیں تو وہ چیز کیا ہو

گی اور یہ کس کے لیے ہوگی؟

اگر کسی دن آپ کو اپنے تمام کھانوں اور اسٹینکس میں صرف ایک ہی کھانا کھانا پڑ رہا ہو تو وہ کونسا کھانا ہوگا؟

سہل کار شرکاء میں سے کسی ایک کی طرف گیند پھینکتی ہے جو گیند پکڑ کر اس کو جواب دیتی ہے۔ یہ کر لینے کے بعد وہ گیند ایک اور

شرکت کنندہ کی طرف پھینکتی ہے۔

یہ کھیل اسی طرح جاری رہتا ہے جب تک تمام شرکاء جواب نہ دے دیں۔ کھیل اس وقت اختتام کو پہنچا ہے جب آخری لڑکی اپنا

جواب دیتی ہے۔

### مشق میں درکار سامان:

ایک چھوٹی سی گیند جس کو جب پکڑا جائے تو آواز نکالتی ہے۔

## ترہتی نشست 2: مرکزی مشق:

### مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو یہ تسلیم کرنے میں مدد دیتی ہے کہ قیادت اس چناؤ کے بارے میں ہے جو تبدیلی پر اثر انداز ہو سکتی ہے اور ان کو متحرک کرنے میں مدد دیتی ہے کہ وہ کس طرح سے انتخاب کریں جو مثبت تبدیلی پر منتج ہو۔

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

### نشستیں اور تیاری:

- سہل کار کو چاہیے کہ وہ شرکاء کو تین یا چار گروہوں میں تقسیم کرے۔ اس کو ذیل میں سے کسی ایک طریقے سے انجام دیا جاسکتا ہے:
  - تاریخ پیدائش کی قطار: تمام شرکاء اپنی تاریخ پیدائش کے مطابق کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب وہ کھڑے ہو جائیں تو انہیں جدا کر دیں (مثال کے طور پر وہ جو مہینے کے آغاز میں پیدا ہوئے ہوں ایک گروپ میں وہ جو مہینے کے وسط میں پیدا ہوئے ہوں ایک دوسرے گروپ میں اور اسی طرح سے) جو مہینے کے آخر میں پیدا ہوئی ہوں وہ تیسرے گروپ میں
  - رنگ: ایک ٹوکری کے اندر رنگدار کاغذوں کے تین یا چار ہیٹ رکھیں اور ہر شرکت کنندہ سے کہیں کہ وہ کاغذ کا ٹکڑا اٹھائے۔ ہر کمر کے کاغذ کے ٹکڑوں کی تعداد ایک ہی ہونی چاہیے اور کاغذ کے ٹکڑوں کی کل تعداد شرکاء کی تعداد کے برابر ہوگی وہ شرکاء جن کے پاس ایک ہی رنگ کے کاغذ ہوں گے انہیں ایک ہی گروپ میں ہونا چاہیے۔
  - کھڑی ٹرین کو نام دینا: وہ شرکاء جن کے نام لفظ اے کے ساتھ شروع ہوتے ہیں اپنا نام بلند آواز میں پکاریں اور ٹرین بنانے کے لیے قطار میں کھڑے ہو جائیں۔ اس کے بعد وہ شرکت کنندہ جس کا نام پہلے شرکت کنندہ کے نام کے آخری حرف کے ساتھ شروع ہوتا ہو پہلے شرکت کنندہ کے پہلو میں کھڑا ہو جائے۔ اگر ایک سے زیادہ افراد کے نام ایک ہی حرف سے شروع ہوتے ہوں تو تو وہ سب کے سب گروپ میں شامل ہو جائیں۔ اگر گروپ زیادہ بڑا ہو جائے تو پھر ترتیب حروف تہجی کے اگلے حرف کے ساتھ طے کی جائے۔

### وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ 15 منٹ

### مشق میں درکار سامان:

پیپر، کریانز، بڑے بلاک (فروٹک کے کارٹرز، ٹشو کے خالی بکس، یا کوئی کم وزن بلاک جس کے ساتھ پیپر چپکا یا جاسکے اور اس کو ایک دورے کے اوپر رکھا جاسکے)، چپکنے والی ٹیپ

## تریتی نشست 2: قیادت و انتخاب:

### جون و یگنر - ہولٹز

جب میں 9 سال کی تھی میری ماں کی تشخیص چھاتی کے کینسر کے مریض کے طور پر ہوئی۔ اس وقت ہم بوسٹن کے جنوب میں واقع ماساچوسٹ کے اندر ایک چھوٹے سے قصبہ میں رہائش پذیر تھے۔ میری ماں کی بیماری کا پتا چلنا ہماری اہل خانہ کے لیے تباہ کن تھا۔ ہمیں معلوم نہیں تھا کہ آخر کار انکا کیا ہوگا۔ اس کی بیماری میرے لیے بہت ہی دردناک تھی۔ اپنے پہلے کیمیائی علاج کے بعد وہ بہت زیادہ کمزور اور ہر وقت بیمار ہتی تھی۔ میں حقیقت میں ناراض تھی۔ لیکن میں نے اس پر اپنے درست احساسات کبھی بھی ظاہر نہ کیے تھے۔ میں سوچتی تھی کہ میرے لیے پریشان ہونے بغیر اس کی اپنی پریشانی ہی کم نہیں ہے۔

اس کے علاج کے وسط میں میرے والد کو کیلی فورنیا تبدیل کر دیا گیا تھا میرے والد پانچ ماہ کے عرصہ تک ہر دو ہفتوں کے بعد اتے جاتے ہے۔ ان کے لیے میری والدہ کے بغیر اور ہمارے لیے ان کے بغیر رہنا مشکل تھا۔ میری والدہ نے محسوس کیا کہ میں اس صورتحال میں اچھی کارکردگی نہ دکھا رہی تھی۔ یہ خیال کرتے ہوئے کہ اگر میں کسی کے ساتھ بات کر سکوں تو بہتر محسوس کروں گی اس نے مجھے ایک ماہر نفسیات کے پاس بھیج دیا درحقیقت میں نے بر محسوس کیا مجھے یہ خیال پسند نہ آیا کہ ایک پیشہ ور فرد اس بات کو سمجھ سکتا ہے کہ ایک بچی جس کی والدہ کو کینسر ہو اس کے احساسات کیسے ہو سکتے ہیں مجھے احساس ہوا کہ مجھے اپنے اوپر کوئی اختیار نہیں ہے میں نے اپنے کمرے کے اندر زیادہ وقت اکیلے میں گزارنا شروع کر دیا۔

آخر کار بذریعہ علاج ہماری کوشش کامیاب ہو گئی اور والدہ نے صحت یاب ہونا شروع کر دیا۔ اس نے مجھ سے کہا کہ میں اس کے ساتھ سون کو بریسٹ کیسنر فاؤنڈیشن کی علاج کے لیے سالانہ رلیس میں جاؤں ہم رلیس میں گئے اور جب میری والدہ زندہ بچ جانے والوں کی تقریب کے دوران گلابی نقاب پہنی ہوئی دیگر 300 خواتین کے ساتھ سٹیج پر بیٹھی تھیں اور وہ سب مل کر زندگی کی خوشیاں منارہی تھیں، اس وقت میرے ذہن میں خیال آیا کہ یہ کتنی بڑی خوش بختی تھی کہ اتنا بڑا امدادی گروپ اس کے ساتھ تھا اگلا خیال میرے ذہن میں آیا کہ شاید ان تمام خواتین کے بچے بھی ہوں گے اور کیا ہی اچھا ہوتا کہ ہم سب مل کر جن کے والدین کو کینسر ہوا تھا ایک ایسا گروپ بنا سکتے؟

میں نے فاؤنڈیشن کو ایک خط لکھا کہ وہ ایک ایسا امدادی گروپ شروع کرنے کے لیے میری معاونت کریں جس میں بچے دیگر ان بچوں کے ساتھ بات چیت کر سکیں جن کو معلوم ہو کہ کینسر سے متاثرہ والدین کے بچے کیسے زندگی بسر کرتے ہیں۔ انہوں نے مجھے 300 بچوں کے نام دیے جنہیں میں خط لکھ سکتی تھی اور آٹھ سے نو بچے باقاعدگی سے جواب دے۔ ہمیں یہ جانکا اچھا لگا س ہوا کہ ہم میں سے ہر ایک کو نارنگی، پریشانی اور خوف کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا۔ ایک ہفتہ کے اختتام پر میں نے باقاعدہ فون کرنے والوں کو اپنے گھرانے کا کہا اور میں نے ان کے ساتھ امدادی گروپ کے بارے میں اپنے تصور سے متعلق بات چیت کی۔ ہم نے اس کو بچوں کی طرف سے بچوں کے لیے مدد تک ہی محدود رکھنا چاہا لیکن ہمیں معلوم تھا کہ ہمیں اپنے ساتھ ایک ماہر نفسیات رکھنا پڑے گا۔ میں نے تین دیگر بچوں کے ساتھ مل کر آٹھ ماہر نفسیات کے انٹرویو لیے اور ان میں سے ایک کا انتخاب کر لیا گیا۔ اس کو معلوم تھا کہ ہم اس کو اپنے ساتھ نگرانی کے لیے رکھ رہے ہیں لیکن یہ کہ ہم خود اپنے لیے ایک امدادی گروپ شروع کرنا چاہتی ہیں۔

ہم نے فیصلہ کیا کہ ہماری پہلی میٹنگ ایک ایسی جگہ پر ہوگی جہاں پر بچے کینسر سے دور رہ سکیں۔ ہمیں معلوم تھا کہ ہم ہسپتال میں ایسا نہیں کر سکتیں کیونکہ ہم میں سے ہر ایک ہسپتال کو دشمن کے طور پر دیکھتی تھی۔ یہ وہی جگہ تھی جہاں پر والدین جا کر زیادہ بیمار ہوتے تھے۔ نو سال کی عمر کو پہنچ کر ہمیں اس بات کا احساس تک نہ تھا کہ ہمارے والدین کو صحت یاب ہونے کے لیے انہیں کیمیائی علاج کے ذریعے اور زیادہ بیمار ہونا پڑے گا۔ پہلی میٹنگ میں بتیس بچوں نے شرکت کی۔ بچوں نے اپنے حالات، احساسات اور اپنے آپ کو درپیش مسائل کے بارے میں بات چیت کی۔ ایک لڑکی نے فریادی انداز میں ہمیں بتایا کہ کو گھر جانے سے نفرت ہے۔ اس نے بتایا کہ کیسے اس کی ماں ہر وقت چڑچڑے پن میں چیزیں پھینکتی رہتی ہے ساتھ ہی اس نے بتایا کہ اس کی ماں جسمانی طور پر کمزور ہو چکی ہے اسکے بال گرتے ہیں اور وہ سوتی رہتی ہے جس سے اسے نفرت ہے اس کے پہلو میں بیٹھی ہوئی ایک دوسری لڑکی نے اس کو تسلی دینے کے لیے اس کا ہاتھ تھام لیا۔ میں نے اپنی ماں کی تشخیص ہونے کے بعد اس پہلی میٹنگ میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کیا۔ میں جانتی ہوں کہ گروپ میٹنگ نے اس لڑکی کو جو کہ اس قدر پریشان تھی مدد دی۔

ایک اور بچے کے تعاون سے بھی مجھے مدد حاصل ہوئی۔ ہم نے ڈاکٹروں کو دستی اشتہار بھیجے تاکہ جس قدر ہو سکے زیادہ سے زیادہ بچوں تک یہ معلومات پہنچ سکیں۔ میڈیا میں ہماری تصویریں آچکی ہیں جس سے حقیقت میں آواز بلند کرنے میں مدد ملی ہے۔ ہم جوں جوں آگے بڑھیں گے ہر خود بخود ہی ایک غیر منافع بخش تنظیم کی شکل اختیار لے لے گی۔ ہمارا تمام پروگرام بغیر کسی لاگت کے ہیں۔ ہمیں ساری مدد عطیات کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔ چند سال بعد ہم نے ملک بھر کی 12 ریاستوں میں 18 منصوبے شروع کیے ہیں۔ اس سال ہم تقریباً 10,000 بچوں کی مدد کریں گے۔

## گروہی بحث:

- سہل کار مندرجہ بالا صورت حال پڑھ کر سناتی ہے اور بعد میں ہر گروپ کو کہانی کی کم از کم دو کا پیاں فراہم کرتی ہے۔
- وہ گروپ سے کہتی ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ کہانی پر بات چیت کریں اور تین اہم متبادل تلاش کریں جو کہ اس شخص نے کہانی میں اختیار کیے ہیں۔ اس کا روایتی پر 15 تا 20 منٹ لگیں گے۔
- ہر ایک گروپ اپنے تین منتخب کاغذ کے تین ٹکڑوں پر تحریر کرنے کے لیے کریاں کا استعمال کرتے ہیں گروپس کو یہ بھی کہا جاتا ہے کہ وہ کیسے گئے ہر انتخاب کے لیے ممکنہ متبادل بھی پیش کریں

## نقطہ نظر پر متبادل خیال:

- جب وقت ختم ہو جائے یا گروپ کا کام ختم ہو جائے (جو بھی پہلے ہو) تو ہر گروپ سے ایک یا زیادہ نمائندے سامنے آئیں، بکس پر پہلے فیصلے کو چلا کر (کہانی کے تسلسل میں پہلا) وضاحت کرے کہ یہ کیسے وجہ سے درست انتخاب ہے اور اس کے بجائے کون سے دیگر انتخاب (اچھے یا برے) اختیار کیے جاسکتے تھے۔
- گروپ کی طرف سے پہلی پسند کی وضاحت ہو جائے کے بعد وہ دوسرے پر جائیں اور اس بلاک کو پہلے کے اوپر رکھیں اور ممکنہ متبادل پسندوں کے ساتھ دوسری پسند کی وضاحت کریں، جس کے کیے جانے کا امکان تھا۔



- جب گروپ دوسری پسند کی وضاحت ختم کر دے تو تیسری پسند کے لیے پچھلے مرحلوں کو دہرائے اگر گروپ تین پسندوں کے ساتھ سامنے نہ آسکے تو وہ صرف ان ہی کی وضاحت کریں جو کہ ان کو مل سکی تھیں۔
- جب پہلا گروپ اپنا کا ختم کر دے تو دوسرا گروپ دیگر گروپوں کے سامنے ہر پسند کی وضاحت کرنے کے عمل کا آغاز کرے۔ دوسرا گروپ اپنے ڈبوں کو پہلے گروپ کے ڈبوں سے دور رکھے۔

### حقائق یکجا کرنا:

جب سب گروپس اپنا کام مکمل کر لیں گے تو سہل کار یا کوئی رضا کار کہانی کے واقعاتی تسلسل کے مطابق بلاکوں کو ترتیب دیں گے۔ شرکاء اپنے خیالات کا اظہار کر سکتے ہیں۔

### سہولت کاری کیلئے تجاویز:

- سہل کار چناؤ کی اہمیت کے حوالہ سے ایک مختصر گفتگو میں رہنمائی کرے گا
- اس کے بعد سہل کار مندرجہ ذیل سوالات کے ذریعہ گفتگو کی حوصلہ افزائی کرے گی
- کیا اس کہانی میں قیادت کے حوالہ سے کوئی تصور پیش کیا گیا ہے؟
- کیا اس کہانی میں صرف ایک ہی لیڈر ہے؟ اگر ایک سے زیادہ ہیں تو وہ کون ہیں؟
- کیا آپ کے خیال میں آپ کی عمر کے افراد لیڈر ہو سکتے ہیں؟ کیا ان کی وجہ سے ہونی والی تبدیلی کسی اور کی زندگی میں اہمیت کی حامل ہو سکتی ہے؟

### آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

- اب مندرجہ ذیل سوالات کے بارے میں سوچ سکتی ہیں:
- کیا میں اپنے آپ کو لیڈر کی حیثیت میں دیکھ سکتی ہوں؟
- مجھے زندگی میں کونسے مواقع تبدیلی کی دعوت فراہم کر سکتے ہیں، خواہ وہ معمولی قسم ہی کے کیوں نہ ہوں اور میں کیسے ایک شخص، خاندان یا دوستوں کے کسی گروپ پر ممکنہ طور پر اثر انداز ہو سکتی ہوں۔

# 3

## خودداری قیادت کے لیے ریڑھ کی ہڈی

### اہداف:

- خودداری اور اس کی اہمیت سمجھیں
  - خودداری اور لیڈرشپ کے درمیان تعلق کو سمجھیں
  - خودداری میں اضافہ کرنے والا رویہ اپنانے کی رغبت حاصل کریں
  - خود کو تسلیم کرنا اور اسکی قدر کرنا سیکھیں
- مشق میں درکار سامان:**  
کوئی خصوصی سامان درکار نہیں ہے

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

یہ مشق تفریحی انداز میں سیشن کا آغاز کرنے میں مدد دے گی:

مجھے اپنے آپ پر فخر ہے

عملاً کرنا:

- شرکاء ایک دائرے میں کھڑے ہو جاتے ہیں
- سہل کار کھیل کی تفصیل بتاتی ہے، اور ہر شرکت کنندہ سے کہتی ہے کہ وہ کوئی ایسا عمل بتائیں جو انہوں نے اپنی زندگی میں کیا ہو اور جس پر انہیں فخر ہو
- اس کھیل کا آغاز کسی سے بھی کیا جاسکتا ہے جو اپنا تجربے سے دوسروں کو بتانا چاہتی ہو۔ تجربہ مختصر اور ۳۰ سیکنڈ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔
- سہل کار تمام شرکاء سے کہیں گی کہ وہ اپنے تجربے سے دوسروں کو آگاہ کریں۔ اگر کوئی شرکت کنندہ یہ کہے کہ اس نے کوئی بھی قابل فخر کام نہیں کیا تو سہل کار اس کی حوصلہ افزائی کرے کہ وہ چھوٹی موٹی چیز کو بھی کم وقت نہ دے اور اضافہ کرتے ہوئے کہے کہ وہ دوسرے کے سامنے رکھنے کے لیے یقیناً کوئی قابل فخر بات تلاش کر لے گی۔
- کھیل اس وقت ختم ہو جائے گا جب تمام شرکاء اپنے تجربات سے دوسروں کو آگاہ کر دیں گے۔

### مرحلہ 2: مرکزی مشق:

ذہنی خیالات ابھارنا:

اہداف:

یہ مشق شرکاء کو اپنی خودداری سے متعلق عقائد و خیالات ابھارنے اور خود اداری کے ممکنہ مطلب کے حوالہ سے مشترکہ بنیادیں فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

شرکاء ایک دائرے یا ٹیبل پر گروپ کی شکل میں بیٹھ سکتے ہیں۔

وقت:

تقریباً 10-15 منٹ

مشق میں درکار سامان:

بورڈ یا فلیپ چارٹ، مارکر

نقطہ نظر پر تبادلہ خیال:

- سہل کار کسی ایک رضا کار سے کہے گی کہ وہ سامنے آکر بورڈ/فلیپ چارٹ پر تحریر کرے۔
- سہل کار کڑکیوں سے کہتی ہے کہ وہ ایک یاد و لفظوں میں بتائیں کہ ان کے لیے خودداری کا کیا مطلب ہے۔
- رضا کار کڑکیوں کے خیالات کو بورڈ/فلیپ چارٹ پر تحریر کرتی ہے۔ اگر کوئی لڑکی وہ بات کرتی ہے جو کہ پہلے ہی سے بورڈ/فلیپ چارٹ پر لکھی ہوئی ہے، یا پھر پہلے سے درج شدہ کسی بات سے ملتی جلتی ہے تو رضا کار ملتی جلتی یا دیسی ہی بات کے قریب بورڈ/فلیپ چارٹ پر نشان لگا دے گی۔ اس مشق کے اندر کوئی غلط یا درست جوابات نہیں ہیں ارادہ سب کو شامل کرنے کا اور جس قدر خیالات ممکن ہو سکیں اکٹھے کرنے کا ہے۔
- سہل کار کو چاہیے کہ وہ شامل ہونے کے لیے ہر کسی کی حوصلہ افزائی کرے۔
- یہ مشق اس وقت مکمل ہو جائے گی جب شمولیت کا انتخاب کرنے والا ہر شرکت کنندہ اپنے خیالات کا اظہار کر دے گا

مرحلہ 3: مرکزی مشق:

اہداف:

یہ مشق شرکاء کو خودداری کو اچھی طرح سمجھنے اور احساس حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ ان کی خصوصیات کی پہچان کرنے، ان کی شخصیت کے بارے میں درست اندازہ لگانے اور ان کو دوسروں تک پہنچانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

سہولت کاری کے لئے تجاویز:

اگر ممکن ہو تو ہر گروپ میں چار سے زیادہ شرکاء نہ ہوں تاکہ ہر کسی کو کام کے لیے کافی جگہ مل سکے۔

میری جدوجہد:

- سہل کار تفصیل کے ساتھ بتائے گی کہ یہ مہم ہر کسی کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ قابل قدر افراد ہیں اور یہ کہ ان کے پاس حوصلہ، ذہانت، شخصیت اور دیگر تمام اقدار موجود ہیں جنہیں وہ اپنے اندر دیکھنا چاہتی ہیں۔

### ترقی نشست 3: خود آگاہی قیادت کے لیے ریڑھ کی ہڈی:

- شرکاء کے پاس اپنے بارے میں کسی بھی طرح سے خصوصی معلومات حاصل کرنے کے لیے 45 منٹ ہیں ان طریقوں میں یہ شامل ہیں لیکن یہ یہیں تک محدود نہیں ہے:
  - اپنے بارے میں تقریر کرنا
  - خود اپنا گانا تیار کرنا
  - خود اپنے بارے میں نظم لکھنا
  - ایک پوسٹر تیار کرنا
  - ایک نعرہ تیار کرنا

### وقت:

گروپ ورک کے لیے اندازاً 45-60 منٹ جبکہ بات چیت کے لیے 30-45 منٹ،

### مشق میں درکار سامان:

- کاغذ (قد رے بڑے بہتر ہیں) یا فلیپ چارٹ پیپر، پین، کلمار کر یا کریان، گوند، کلمر بنز اور/یا ساوٹی اشیاء جو کہ پیپر پر چپکائی جا سکیں، اگر دستیاب ہوں تو سہل کار ضرورت کے مطابق ہر شرکت کنندہ کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی فراہم کرے۔
- جب تمام شرکاء اپنا کام ختم کر لیں یا پھر وقت ختم ہو جائے تو ہر ٹرکی اپنا کام دوسروں کو پیش کرے۔
- ہر شرکت کنندہ کے کام ختم کرنے پر سہل کار تالیوں کے ذریعہ حوصلہ افزائی کرے گی۔

### نتیجہ خیز بحث:

- سہل کار شرکاء کے ساتھ مندرجہ ذیل سوالات پر بات چیت کرتی ہے:
  - کیا مہم کے لیے اپنے بارے میں اچھی یا بری چیزوں کے بارے میں سوچنا آسان تھا یا مشکل؟
  - جب آپ اپنی پریزنٹیشن دے رہی تھیں تو آپ کو کیسا محسوس ہوا؟
  - کیا آپ اپنے اسکول یا کمیونٹی میں کوئی بھی مہم چلانے کے بارے میں غور کریں گی؟ اگر آپ مہم چلانا چاہیں گی تو کیوں؟ اور اگر نہیں تو اسکی وجہ کیا ہے
  - کیا اس مشق نے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دی کہ ہر کوئی اپنے آپ کو کیسے دیکھتا ہے اور اس سے اس کی خودداری پر کیا اثر پڑتا ہے؟
  - ہم خودداری اور تکبر میں فرق کس طرح معلوم کر سکتے ہیں؟
  - یہ مشق آپ کو اپنے بارے میں درست اندازہ لگانے اور زیادہ خوددار بننے میں کیسے مدد دے سکتی ہے؟
  - خودداری کا لیڈر شپ سے کس طرح کا تعلق ہے؟

آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں

آپ خود ہی آزما کر دیکھ لیں!

- اپنے دوستوں کو بتائیں کہ آپ کو ان میں کیا بات اچھی لگتی ہے۔
- اپنے شخصیت کی خصوصیت کو پہچانیں اور ایک مثبت تبدیلی لانے کے لیے، خواہ وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو، اس کو استعمال کریں۔
- آپ کے الفاظ آپ کا اپنا انتخاب ہیں، خود اپنے متعلق اور دوسروں کے بارے میں مثبت الفاظ استعمال کریں۔

# 4

## مشترکہ نظریہ کی تشکیل

### اہداف:

- تصور اور یہ کسی کی زندگی کا رخ کس طرح موڑ سکتا ہے کی اہمیت کو سمجھنا
- تصور کی تشکیل کرنے والے اہم عوامل کو سمجھنا
- بذات خود ہمارے اپنے اندر دیگر افراد اور کمیونٹی کے اندر ایسے تصور کو نشوونما سے متعارف کروانے والے عناصر کو تلاش کرنا۔
- بین الاقوامی اقدار کے مقابلہ میں تصور کی توثیق کرنا

مرحلہ 1: تفریحی مشق:

دستخطی مہم کی تفریح مشق:

سہولت کاری کے لئے تجاویز:

- سہل کاری کوئی رضا کار ہر ایک شریک کنندہ کو کاغذ کا ایک ٹکڑا اور پین فراہم کرے گا اور ہر ایک سے کہے گا کہ وہ کاغذ پر بہت سی افقی لکیریں ایک دوسرے کے نیچے لگائیں ہر ایک لکیر کے درمیان دستخط کرنے کے لیے کافی جگہ چھوڑی جائے۔
- بورڈ یا فلیپ چارٹ پر سہل کار کم سے کم پانچ بیانات تحریر کرے گی، مثال کے طور پر:
  - کوئی بھی جس کے چار سے زیادہ بہن بھائی ہوں۔
  - کوئی بھی جس نے اپنی زندگی میں کسی جانور کو ہاتھ نہ لگایا ہو۔
  - کوئی بھی جو اس ماہ پیدا ہونے والے کسی بچے کو جانتی ہو۔
  - کوئی بھی جو آنکھوں میں آنسو ہوتے ہوئے بھی ہنس دی ہو۔
  - کوئی بھی جو ایک ہی نشست میں ایک سے زیادہ کیلے کھا سکتی ہو۔

اس کے بعد سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ اصلی زمرے لے کر سامنے آئیں، مثال کے طور پر فلیپ چارٹ پر لکھی گئی تحریر کو استعمال کرتے ہوئے اور اس کو اپنے پیپر کی پشت (خالی حصہ) پر تحریر کریں۔ اس کے بعد شرکاء کمرے میں چکر لگا کر اپنے پیپر پر دستخط لیں گی، ان سے دستخط لینے کی کوشش کریں گے جو کہ ان کے بیان پر پورے اترتی ہیں۔ شرکاء کسی ایک بلکہ ان سب کے لیے دستخط کر سکتی ہیں جن کا ان پر اطلاق ہوتا ہے۔ اس مشق کے لیے زیادہ سے زیادہ 10 منٹ کا وقت دیا جانا چاہیے۔ جب ہر کوئی یہ کام مکمل کر لے یا جب وقت ختم ہو جائے تو سہل کار دستخط لینے کی مہم کے اختتام کا اعلان کر کے شرکاء کو کہے گی کہ وہ اپنی نشستوں پر واپس آجائیں۔

اس کے بعد سہل کار رضا کاروں سے کہے کہ وہ اپنے باقی گروپ کو اپنے منتخب کردہ بیان سے متعلق اپنے تجربات سے آگاہ کرے۔

### مشق میں درکار سامان:

فلپ چارٹ یا بورڈ، مارکر، کاغذ کے چھوٹے ٹکڑے (ایک عام قسم کے کاغذ کو چار ٹکڑوں میں کاٹ لینا درست ہے)، پین۔

### مرحلہ 2: بنیادی مشق:

تصور سے آگاہ کرنا:

#### مقاصد:

بنیادی مشق کے آغاز سے قبل اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ تمام شرکاء ایک ہی سوچ رکھتے ہیں یہ مشق اس کے خیالات ابھارنے میں مدد دیتی ہے۔

عملاً پیش کرنا:

#### نشستیں:

نشستوں کی کوئی مخصوص تریبت مطلوب نہیں ہے۔

#### نقطہ نظر پر تبادلہ خیال:

سہل کار مندرجہ ذیل سوالات کرنے کے بعد شرکاء کے جوابات سنے گی:

- ذاتی تصور کس کو کہتے ہیں؟
- یہ کس لیے اہم ہے؟
- ذاتی تصور کے اہم عوامل کون سے ہیں؟

سہل کار جو بات چیت ہو چکی ہے اس کی بنیاد پر ایک اجتماعی تعریف سامنے لائے گی جو کہ جس قدر ممکن ہو سکے عمومی تعریف کے قریب تر ہوگی (جس کو ضمیمہ میں ملاحظہ کیا جاسکتا ہے)۔ ہر سوال کے آخر میں سہل کار تعریف کو پڑھ کر یا اس کے تصور کی وضاحت کرنے کے بعد اگلے سوال کی طرف جائے گی۔

### مرحلہ 3: مرکزی مشق:

میرا تخیل۔ میرا راستہ

#### مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو مندرجہ ذیل کے حوالہ سے گہری سمجھ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

- ذاتی تصور کیا چیز ہوتی ہے۔
- خواتین کی خود مختاری، کمیونٹی کی تعمیر و ترقی اور اقدار کے حوالے سے ذاتی تصور کو کس طرح سے وضع کیا جائے۔
- تصور کی تعریف کرتے وقت کس بات کا خیال رکھا جائے۔
- ذاتی تصور کو کس طرح سے تحریر میں لایا جائے۔

#### سہولت کار کیلئے تجاویز:

#### نشستوں کی ترتیب:

شرکاء کسی بھی سرسری انداز میں جو کہ ان کے لیے آرام کے ساتھ سوچ و بچار کرنے اور پسند کیلئے میں آسان ہو، نشستوں پر بیٹھ سکتی ہیں۔ وہ کرسیوں یا فرش پر بیٹھ سکتی ہیں۔

## ترہتی نشت مشترکہ نظریہ کی تشکیل

مشق میں درکار سامان:

کاغذ (رنگین کاغذ بہترین ہیں)، مارکر (رنگین اگر دستیاب ہوں)

وقت:

اندازاً 15 منٹ

مشق میں درکار سامان

کوئی نہیں

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ 30 منٹ

ضمیمہ میں سہل کار کا تصور اور تعریفی گائیڈ ملاحظہ کئے جاسکتے ہیں۔

سہل کار گفتگو کا آغاز یہ کہتے ہوئے کرتی ہے "تصور کریں کہ آپ ایک مثالی دن کا آغاز کر رہے ہیں۔ تصور کریں کہ یہ اس دن کے پہلے چند ایک منٹ ہیں اور آپ خوشی اور تجسس میں مبتلا ہیں اور دن کا آغاز کرنے کے منتظر ہیں۔ آپ اپنی موجودہ حیثیت اور اپنے آپ سے خوش ہیں، اور مستقبل کے امکانات کے بارے میں آپ کے احساسات مثبت ہیں۔" اس کے بعد سہل کار شرکاء سے کہتی ہے کہ وہ اپنے ذہن میں ایک منظر لائیں کہ وہ مستقبل میں اپنے آپ کو کس حیثیت میں دیکھتی ہیں، اس سے قطع نظر کہ یہ عمل کتنا آسان یا مشکل ہو سکتا ہے۔ سہل کار یہ زور دے کر کہے گی کہ شرکاء کو صرف سنے کے نتائج سے متعلق سوچنے کی ضرورت ہے اس بارے میں نہیں کہ آیا سنے کو حالیہ دنوں میں عملی شکل دی جاسکتی ہے یا کہ نہیں۔ سہل کار شرکاء سے کہتی ہے کہ وہ پرسکون طریقے سے کاغذ پنسل لے کر اپنے سنے تحریر کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ سہل کار ایک ایک کر کے ذیل میں درج کردہ سوالات پوچھتی رہے اور جواب دینے کے لیے چند ایک منٹ کا وقت دیتی ہے (وقت سہل کار کے اندازے کے مطابق دیا جاتا ہے)۔ ہر سوال کے لیے مجموعی طور پر پانچ منٹ کا وقت تجویز کیا جاتا ہے۔

• آپ کیسی نظر آئیں گی؟

• آپ کی تعلیمی سطح کیا ہے؟ کون سے شعبہ میں ہیں؟

• آپ کس قسم کا کام کر رہی ہیں؟

• آپ کی دوست کون ہیں؟ آپ کی بات چیت کا موضوع کیا ہے؟ آپ کوئی سرگرمیاں مل کر انجام دیتی ہیں؟

• آپ مردوں اور عورتوں کی طرف سے کس قسم کا سلوک پسند کریں گی؟

• آپ بطور ایک عورت کیا بننا چاہتی ہیں؟

• آپ جس کمیونٹی میں رہائش پذیر ہیں وہاں پر کونسی اقدار دیکھنا چاہتی ہیں؟

• آپ اپنی کمیونٹی میں کیا تبدیلی دیکھنا چاہتی ہیں؟ اس تبدیلی میں آپ کا کردار کیا ہوگا؟



جب شرکاء ان سوالات کے جوابات مکمل کر لیں گی تو سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ ایک مختصر سا پیرا گراف یا جملہ تحریر کریں جو ان کی خواہشات کا خلاصہ پیش کرتا ہو۔ ضروری نہیں کہ یہ کسی مخصوص صورت یا الفاظ میں ہی ہو، یہ صرف ان کے خوابوں کی عکاسی کرتے ہوں تاکہ جب وہ اس کو پڑھیں تو وہ مثبت اور پر جوش محسوس کریں۔ اس مرحلہ کے لیے 10 منٹ کا وقت دیں۔

اس کے بعد سہل کار جوڑوں کی صورت میں تصورات پر بحث کرنے کے لیے مزید 10 منٹ دے گی، تصور کو تحریر کرنے میں اگر کسی لڑکی کو مشکل پیش آئی تو دوسرے شرکاء مدد کریں گے۔

جب 10 منٹ پورے ہو جائیں گے تو سہل کار ہر شرکت کنندہ سے کہے گی کہ وہ اپنے تصور کے بارے میں دوسروں کو آگاہ کرے۔ سہل کار کو چاہیے کہ وہ تفریح اور بلا تعصب ماحول پیدا کرنے کے لیے ہر شرکت کنندہ کے تصور پیش کر دینے کے بعد داد دینے کے عمل کی حوصلہ افزائی کرے۔

سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ جب وہ گھر جائیں تو اپنے تصور کو کسی نمایاں جگہ آویزاں کر کے اس پر نظر ثانی جاری رکھیں۔

### آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں

- اپنے تصور پر ہر روز نظر ڈالیں
- اس سے قبل کہ آپ دن کے دوران کوئی فیصلہ کریں، اپنے آپ سے دریافت کریں کہ آیا یہ فیصلہ آپ کے تصور سے ہم آہنگ ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو آپ اس کو کس طرح سے اپنا بنا سکتے ہیں۔
- آپ جن اقدار کو دنیا میں دیکھنا چاہتے ہیں اپنے ذاتی عمل کا نکلے ساتھ موازنہ کریں۔ اپنے عمل کو ان اقدار کے مطابق رکھیں
- انسانی طاقت کی کوئی حد نہیں ہوتی اور عورتوں کے اندر ایک بہت ہی خاص قوت موجود ہوتی ہے۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ مثبت، یہاں تک کہ اپنی زندگی میں معمولی تبدیلیاں لانے کے لیے اس قوت کو کس طرح سے استعمال کر سکتی ہیں۔

# 5

## پیغام رسائی ————— قیادت کی روح

### اہداف:

- معلوم کریں کہ تبادلہ خیال کیا چیز ہے۔
- معلوم کریں کہ روزمرہ زندگی میں تبادلہ خیال کی کیا اہمیت ہے۔
- معلوم کریں کہ تبادلہ خیال کا فقدان کیسے مسائل کو جنم دے سکتا ہے۔
- معلوم کریں کہ اپنے تبادلہ خیال کو کس طرح سے بہتر کرنا ہے۔
- معلوم کریں کہ ایک اچھا تبادلہ خیال لیڈرز کے لیے کیوں ضروری ہے۔

### مرحلہ 1: تفریحی مشق

میرے پاس ایک راز ہے

سہولت کار کے لئے تجاویز اعملاً پیش کرنا

شرکاء ایک دائرے میں کھڑے ہو جاتے ہیں۔

سہل کار مشق شروع کرنے کے لیے کسی رضا کار کو سرگوشی سے شروع کرتی ہے۔

ہر شرکت کنندہ دائرے کے اندر اپنی بائیں جانب بیٹی ہوئی لڑکی کے کان میں سرگوشی کرتے ہوئے جملے کو آگے بڑھاتی

رہے گی اور یہ سلسلہ آخری شرکت کنندہ کے کان تک پہنچنے تک جاری ہے گا۔

جب دائرہ مکمل ہو جائے گا تو آخری شرکت کنندہ جملے کو بلند آواز کے ساتھ ادا کرے گی۔

یہ گیم رضا کار کی طرف سے بلند آواز میں ادا کیے جانے والے اصل جملے کا آخری شرکت کنندہ تک پہنچنے والے جملے کی

ساخت کے ساتھ موازنہ کرنے پر ختم ہو جائے گی۔

### مشق میں درکار سامان:

کوئی خصوصی آلات درکار نہیں ہیں

### مرحلہ 2: مرکزی مشق:

"پل کی تعمیر"

مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو تبادلہ خیال کی اہمیت کو سمجھنے اور محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ 30 منٹ

## مشق میں درکار سامان:

پرانے اخبارات چپکنے والی ٹیپ

طریقہ کار:

نشستوں کی ترتیب:

شرکاء کو دو گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

- سہل کار کہتی ہے کہ اس کھیل کا مقصد ایک پل تعمیر کرنا ہے جس کے آدھے حصہ کو ہر گروپ تعمیر کرے گا۔ آدھے حصہ کو تعمیر کرتے وقت کوئی بھی گروپ دوسرے گروپ کو نہیں دیکھے گا اور دونوں گروپ آپس میں براہ راست بحث نہیں کریں گے۔ ہر ایک گروپ صرف ایک لڑکی کو اپنا ترجمان منتخب کرے گا اور وہ گروپ کے پاس صرف دو بار ہی جائے گی۔ ترجمان دیگر گروپوں کو معلومات فراہم کرے گی کہ ایک گروپ اپنا آدھا حصہ کس طرح سے تعمیر کر رہا ہے۔ اس کو یہ معلومات کسی بھی طرح سے اپنے ہاتھوں کا استعمال کیے بغیر محض الفاظ استعمال کرتے ہوئے دینی پڑیں گی۔ ہر بار وہ دوسرے گروپ کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ایک منٹ تک ٹھہر سکتی ہے۔ جب وہ واپس اپنے گروپ کے پاس آجاتی ہے تو وہ جیسے بھی چاہے اس کے ممبران کے ساتھ بات کر سکتی ہے۔ دونوں ٹیموں کے لیے اہم بات یہ ہے پل کے بارے میں ان کے خیالات ایک جیسے ہونے چاہیں تاکہ پل کا ایک حصہ ممکنہ طور پر دوسرے حصے سے ملتا جلتا ہو اور جب دو حصوں کو اکٹھا رکھا جائے تو یہ ملکر ایک مکمل پل تشکیل پایا جائے۔
- سہل کار ٹیم کو دو حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔
- ہر ایک گروپ پرانے اخبار کے کم سے کم 25 صفحات اور ٹیپ لیتا ہے۔
- ہر گروپ اس جگہ ہوتا ہے جہاں پر اس کو دوسرا گروپ نہیں دیکھ سکتا۔
- پل کی تعمیر پر 40-30 منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں ہونا چاہیے
- پل تعمیر کر لینے کے بعد دونوں گروپس اکٹھے مل کر جائزہ لیتے ہیں کہ آیا پل ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہیں یا نہیں
- تبادلہ خیال کی اہمیت اور مشکلات کو سمجھنے کے لیے سہل کار شرکاء سے مندرجہ سوالات کرتی ہے۔

دونوں حصے کس طرح سے ملتے جلتے ہیں؟

- دو حصوں میں کیا فرق ہیں اور تبادلہ خیال کا طریق کار اس پر کس طرح سے اثر انداز ہوا ہے؟
- اس تبادلہ خیال کی مشکلات کیا ہیں؟
- نتائج کو کس طرح سے بہتر کیا جاسکتا تھا؟
- حقیقی زندگی میں جب تبادلہ خیال کیا جاتا ہے تو کس قسم کے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں؟
- یہ مشق لیڈرشپ سے کس طرح تعلق رکھتی ہے؟

کیا لیڈر صرف براہ راست اور بالمشافہ گفتگو ہی کرتے ہیں؟ لیڈر کو دیگر کس قسم کے تبادلہ خیال کی مہارتوں کی ضرورت درپیش ہوتی ہے کس قسم خوبیاں درکار ہیں جبکہ کن مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے اپنی روزمرہ زندگیوں میں ہم تبادلہ خیال کو بہتر بنانے کے لیے کیا اقدامات لے سکتے ہیں؟

آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں  
آپ خود کوشش کر کے آزمائیں!

- اپنے خاندان کے کسی ایسے فرد یا اپنے کسی ایسے دوست کا انتخاب کریں جس سے آپ کو مشکلات درپیش ہوں۔ نوٹ کریں کہ آپ اس آدمی کے ساتھ کس طرح سے تبادلہ خیال کرتی ہیں۔ اپنے آپ سے یہ سوال کریں:
- میں اس شخص کے ساتھ کسی مختلف طرح سے تبادلہ خیال کرتے ہوئے اپنے تعلق کو کس طرح سے بہتر کر سکتی ہوں؟
- آپ ایک ایسے مسئلے کا انتخاب کریں جس کو آپ اپنی فیملی یا کمیونٹی کے اندر بدلا ہوا دیکھنا چاہتی ہیں اور اس خواہش کو اپنی فیملی اور دوستوں کی بنانے کے لیے طریقے تلاش کریں تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ آپ اس بات کو کیوں اہمیت دیتی ہیں۔

# 6

## تصواری مماثلت پیدا کرنا

### اہداف:

- معلوم کریں کہ تصواری مماثلت کیا ہوتی ہے
- معلوم کریں کہ ہے کیوں اہم ہے
- معلوم کریں کہ لیڈرز تصواری مماثلت پر کیوں کام کرنا چاہتی ہیں
- معلوم کریں کہ تصواری مماثلت کس طرح سے اور کس کے ساتھ پیدا کی جاتی ہے
- معلوم کریں کہ تصواری مماثلت کا عملی زندگی میں اطلاق کیسے ہوتا ہے

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

ہم آہنگی کی کوشش

مشق میں درکار سامان

کوئی خصوصی آلات درکار نہیں ہیں

طریقہ کار:

- شرکاء ایک دائرے میں کھڑی ہو جاتی ہیں
  - ایک شرکت کنندہ چھوٹا سا اشارہ کرتے ہوئے (مثال کے طور پر اپنا ہاتھ ہلاتے ہوئے) اور ہلکی سے آواز نکالتے ہوئے آغاز کرتی ہے۔
  - اس کے بعد اس کی ہمسائی یہی کام کرنے کی کوشش کرتی اور پورے دائرہ میں ہر کوئی ایسا ہی کرتی ہے۔
- نوٹ: اگرچہ توقع کی جاتی ہے کہ گروپ میں ہر کوئی ایک ہی طرح کا اشارہ کرے گی یا آواز نکالے گی لیکن آپ لڑکیوں کے تخلیقی تصورات دیکھ کر حیران ہو جائیں گے

### مرحلہ 2: بنیادی مشق:

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ 30 منٹ

مشق میں درکار سامان:

کاغذ، چپکانے والی ٹیپ

مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو مدد دے گی کہ وہ ایک تصواری مماثلت کی بنیاد رکھیں اور اس کی سمجھ اور مشکلات سے آگاہ ہوں

طریقہ کار:

نشتوں کی ترتیب:

شرکاء کو گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ہر ایک گروپ میں زیادہ سے زیادہ سات لوگ ہو سکتے ہیں

مشترکہ نظریہ کی تشکیل:

- سہل کار وضاحت کرتی ہے کہ ہر گروپ لوگوں کے ایک گروپ کے بارے میں ایک کہانی تیار کرے گا جو کہ اکٹھے مل کر تبدیلی کے لیے ایک تصور تشکیل دیتے ہیں جس کو وہ اپنے اسکول، کمیونٹی، دنیا یا دیگر جگہوں میں دیکھنا چاہتے ہیں
- شرکاء کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ کہانی کے لیے تشکیل دیے گئے گروپ میں موجود ہر کسی کے احساسات کے بارے میں سوچیں کہانی میں کم از کم پہلا قدم بھی شامل ہونا چاہئے جو کہ اس کے ممبران نے تصور کی تشکیل کے بعد اس تک پہنچانے کے لیے لیا
- شرکاء کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ تصور کی تشکیل دینے میں گروپ کو ممکنہ طور پر درپیش مشکلات کے بارے میں سوچیں
- ہر گروپ کو چاہیے کہ وہ کاغذ پر آسانی کے ساتھ پڑھے جانے والے تصور کی تشکیل کرے (گروپ کو نسی تبدیلیاں دیکھنا چاہتا ہے)
- جب تمام گروپس اپنا کام مکمل کر لیں گے تو سہل کار ہر گروپ سے کہے گا کہ وہ کہانی بیان کرنے کے لیے ایک شرکت کار کا انتخاب کرے

نوٹ: کہانی حقیقی بھی ہو سکتی ہے یا یہ مکمل طور پر افسانوی بھی ہو سکتی ہے

وقت: 20-30 منٹ

جب سب گروپس اپنا کام ختم کر لیں گے تو ہر گروپ سے ایک نمائندہ تمام شرکاء کے سامنے کھڑا ہو کر کہانی بیان کرے گی اس کے بعد ہر کوئی اپنے گروپ کے تصور کو بورڈ یا دیوار پر لگائے گی

ہر گروپ اپنی کہانی بیان کرنے پر کم از کم پانچ منٹ کا وقت صرف کرے گا۔

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

جب ہر گروپ اپنا تصور تحریر کر کے اپنی کہانی بیان کر دے گا تو سہل کار مندرجہ ذیل سوالات کے ذریعہ بات چیت کا آغاز کر سکتی ہے:

کہانی پر کام کرتے وقت آپ نے کیا محسوس کیا؟ کیا آپ کے خیال میں آپ کی کہانی کے افراد کی محسوسات وہی تھیں جو کہ آپ کی تھیں جب آپ کہانی تشکیل دے رہے تھیں؟

گروپ کا مشترکہ نظریہ لیڈر شپ پر کس طرح سے اثر انداز ہوتا ہے؟

آپ کے گروپ کو کونسی اہم مشکلات درپیش ہیں؟

کیا آپ کے خیال میں کسی بھی گروپ کے لیے اکٹھے کر (مشترکہ نظریہ) پیدا کرنا آسان ہوگا؟  
کیوں اور کیوں نہیں؟

بطور ایک خاتون آپ اپنے خاندان، اسکول، کمیونٹی یا دنیا میں تبدیلی رونما کرنے کے لیے کس طرح سے مضبوط کردار ادا کر سکتی ہیں؟

آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں۔

آپ خود کوشش کر کے آزمائیں!

سب سے ہونے کا غد پر کم از کم 10 ایسی باتیں تحریر کریں جنہیں آپ اپنے خاندان، اسکول، کمیونٹی یا دنیا میں تبدیل کیے جانے کی خواہش رکھتے ہیں۔

• ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں جو کہ آپ کے دل و دماغ کے بالکل قریب ہو اور جو آپ کے خیال میں دوسروں پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

• اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ اپنی تصوراتی مماثلت کی تشکیل کے لیے کس کو مدعو کر سکتی ہیں۔ اس وقت تک اپنی کوشش جاری رکھیں جب تک کہ آپ کم از کم ایک ایسا آدمی نہ تلاش کر لیں جو آپ کے ساتھ کام کر سکتا ہو۔

• بطور ایک گروپ چند ایک عملی اور آسان اقدامات سامنے لائیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے تصور کے حصول کی سمت ایک قدم مزید آگے بڑھ سکیں۔

# 7

## اتحاد کی تشکیل

### اهداف:

- یہ دیکھیں کہ اتحاد کیا ہوتے ہیں
- دیکھیں کہ یہ ایک لیڈر کے لیے کیونکر اہم ہوتے ہیں
- یہ دیکھیں کہ اتحاد کی تشکیل میں تخلیقی صلاحیتیں کیسے مدد کر سکتی ہیں
- یہ دیکھیں کہ ہمیں اتحاد تشکیل دینے کی ضرورت کب پیش آتی ہے

### مرحلہ 1: تفریح مشق:

طویل ترین زنجیر کی تیاری

یہ مشق شرکاء کو مدد دیتی ہے کہ وہ مواقع کا ادراک رکھیں اور اہداف حاصل کرنے کے لیے اپنی اہلیت کو کم تر تصور نہ کریں

### مشق میں درکار سامان:

کوئی مخصوص آلات مطلوب نہیں ہیں شرکاء تربیتی ماحول کے اندر کوئی بھی چیز استعمال کر سکتی ہیں

### سہولت کاری کے لیے تجاویز:

شرکاء کو دو گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے

سہل کار کھیل کی وضاحت کرتے ہوئے بتائے گی کہ ہر گروپ لازمی طور پر ایک زنجیر بنائے جو کہ افراد اور ان کے ارد گرد کی کسی

بھی دیگر چیز (کپڑے، لاٹھیاں وغیرہ) پر مشتمل ہوتا کہ اس کو طویل بنایا جاسکے مقصد یہ ہے کہ زنجیر کو جس قدر ممکن ہو طویل بنایا جا

سکے۔ شرکاء زنجیر کو کمرے سے باہر راہداری، سرٹھیوں یا کسی بھی دیگر جگہ تک وسعت دے سکتے ہیں

وہ گروپ جو سب سے طویل ترین زنجیر تشکیل دے گا جیت جائے گا

### مرحلہ 2: مرکزی مشق:

#### وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ

### مشق میں درکار سامان:

فلیپ چارٹ، رنگدار پین (یا کریانز، میجک پیں وغیرہ)

#### مقاصد:

اس مشق کا مقصد شرکاء کو کسی خاص مقصد کے لیے اتحاد تشکیل دینے اور افراد یا تنظیموں کو اکٹھا کرنے کی مہارتوں میں تربیت فراہم

کرنا ہے



## طریقہ کار

### نشستیں اور تیاری

سرکاء کو گروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے جبکہ ہر گروپ میں پانچ سے زیادہ ممبران نہ ہوں وہ کسی بھی انداز میں جسے وہ آرام دہ تصور کرتے ہوں بیٹھ سکتے ہیں

### مسئلے کا انتخاب کرنا:

سہل کار ہر ایک گروپ سے کہے گی کہ وہ ایک مسئلہ / وجہ کا انتخاب کرے ترجیحاً وہ جو کہ اس کی کمیونٹی سے متعلق ہو۔ گروپس ذیل میں دی گئی فہرست سے انتخاب کر سکتے ہیں یا خود اپنی فہرست بنا سکتے ہیں۔ ذیل میں مفید نوعیت کی وجوہات کی مثالیں فراہم کی گئی ہیں:

- لڑکیوں کو لڑکوں کے مقابلہ میں تعلیم کے ایک جیسے مواقع ملنے چاہیں
- حکومت کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ملک کے اندر ہر بچے کو وقت پر ویکسی نیشن دی جائے خواہ والدین بچوں کو فراہم نہ کر سکتے ہوں
- دکانوں کو سجاوٹی طرز انداز میں سگریٹوں کی نمائش نہیں کرنی چاہیے
- جنگ کے دوران ترجیح یہ ہونی چاہیے کہ بچوں کو اختلافی علاقہ سے نکال دیا جائے
- بچوں سے مشقت لینے کے بارے میں سخت قسم کے فیصلے / قوانین ہونے چاہیں

### ممکنہ اتحادوں کا انتخاب:

- شرکاء کو بات چیت کرنے کے لیے اپنی کمیونٹی سے کم از کم چھ افراد یا تنظیموں کا انتخاب کرنا چاہیے
- انہوں نے لوگوں یا تنظیموں کا انتخاب کس لیے کیا، یہ لوگ یا تنظیمیں کیا اضافہ کر سکتی ہیں یا یہ مسئلہ کو کس طرح سے حل کر سکتی ہیں
- ان کا اس مقصد میں دلچسپی لینے کا امکان نہ ہوگا
- انہیں اپنے مقصد کا اتحادی بنانے کے لیے آپ کیا کریا کہہ سکتی ہیں
- اصل میں آپ کو ان سے کیا مطلوب ہے۔

### سہولت کاری کیلئے تجاویز:

شرکاء اپنے نتائج کو فلیپ چارٹ پر پیش کرتی ہیں، خواہ وہ ایک کہانی کی شکل میں ہو یا فلیپ چارٹ پر تصویر کی صورت میں ہو یا وہ اس کو کسی دیگر تخلیقی طرز انداز میں پیش کریں۔

### گروہی بحث:

- جب سب لوگ اپنی پریزنٹیشن مکمل کر لیں تو سہل کار مندرجہ ذیل سوالات کے ساتھ گروپ سے بات چیت کا آغاز کرے:
- کیا آپ کے خیال میں اتحادی تلاش کرنا آسان کام ہے؟
- اتحادوں کی کیا اہمیت ہے؟

- ایک موثر اتحاد کی خصوصیات کیا ہوتی ہیں؟
- اتحادوں کو تشکیل دینے کے لیے بہترین آلات کون سے ہوتے ہیں؟
- آپ عدم مقبولیت کے ساتھ کس طرح سے نمٹیں گی اور بطور ایک لیڈر آپ اس عدم مقبولیت کو مثبت رخ کیسے دیں گی؟
- اتحادیت سے آپ کو کیا مطلوب ہے آپ اس کی تعریف کیسے کریں گی؟

آج میں کیا کر سکتی ہوں؟

اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں۔

آپ خود کوشش کر کے آزمائیں!

اس قسم کے سوالات کے بارے میں غور کریں: میں اپنی فیملی یا کمیونٹی میں کونسا مقصد لے کر اس کو بہتر کرنے کے لیے اس پر کام کر سکتی ہوں؟

- میں کن لوگوں کا انتخاب بطور اتحادی کر سکتی ہوں؟
- میں ان کو اپنی جانب متوجہ کرنے کے لیے کیا اقدامات لے سکتی ہوں؟
- مجھے حقیقت میں ان سے ہر ایک سے کیا مطلوب ہے؟

# 8

## اختلافات سے سبق حاصل کرنا

### اہداف:

- اختلافات کس وجہ سے اہمیت رکھتے ہیں
- یہ سیکھیں کہ ہم اختلافات کو کیسے محسوس کر سکتی ہیں اور ہم ان کو اپنے مقاصد کی تکمیل کے لیے کس طرح استعمال کر سکتی ہیں۔
- یہ معلوم کریں کہ آیا اختلافات سے سیکھنا ایک معمول کا عمل ہے یا اس کے لیے شعوری کوشش درکار ہوتی ہے۔
- یہ معلوم کریں کہ لوگ کیونکر اختلافات سے سیکھنے سے اجتناب کرتے ہیں اور وہ اختلاف کو کس وجہ سے ایک خطرہ تصور کرتے ہیں

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

ایک مزاحیہ کہانی کی تشکیل

مشق میں درکار سامان:

پین، پیپر

یہ مشق لوگوں کو یہ بتانے کے لیے تیار کی گئی ہے کہ مختلف لوگ کس طرح سے سوچتے ہیں اور وہ ایک دوسرے کے تصورات کو کس

طرح بنیاد بنا سکتے ہیں

سہولت کاری کے لئے تجاویز:

نشستیں اور تیاری

شرکاء کو کم از کم پانچ ممبران کے گروپ میں تقسیم کیا جاتا ہے

سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ کاغذ کے ایک ٹکڑے پر ایک جملہ تحریر کریں جو کہ ان کے گذشتہ روز کے کام کا ذکر کرتا ہو۔ یہ

اسکول، گھر، یا کسی بھی دیگر جگہ میں کوئی بھی کام ہو سکتا ہے لیکن یہ کوئی ایک عمل نہیں ہونا چاہئے

ہر گروپ اپنے جملوں کو اکٹھا کر کے ایک کہانی تحریر کرتا ہے جو کہ اس گروپ کے پیپر پر تمام شرکاء کے کاموں کا ذکر کرتی ہے۔

ہر گروپ کی ایک نمائندہ تمام گروپوں کے سامنے کہانی سناتی ہے

مرحلہ 2: مرکزی مشق:

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ

مشق میں درکار سامان:

## مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو اختلافات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے

## طریقہ کار:

نشستیں اور تیاری

## سہولت کاری کیلئے تجاویز:

شرکاء کو اس طرح سے گروپ میں تقسیم کیا جاتا ہے کہ ہر ایک میں پانچ سے زیادہ ممبران نہ ہوں وہ جس طرح بھی آرام دہ محسوس کریں بیٹھ سکتی ہیں

- سہل کا مشق کی اس طرح وضاحت کرتی ہے "چڑیا گھر کے تمام جانوروں (بشمول کیڑوں مکوڑوں، پرندوں، مچھلیوں اور دیگر مخلوق) کو چڑیا گھر کو پر امن زیادہ بہتر طریقے سے منظم اور ممکنہ طریقے سے اچھا بنانے کے لیے اپنی کمیونٹی کے لیے اصول و ضوابط کی ضرورت تھی۔ ہر اصول کی بنیاد کسی ایسی چیز پر ہونی چاہئے کہ کوئی ایک جانور دوسروں کو سیکھا سکے۔ مثال کے طور پر ان کا ایک اصول یہ ہو سکتا ہے کہ ہر کوئی لین میں چلے جس کو وہ چیونٹیوں سے سیکھ سکتے ہیں۔ ایک دوسرا اصول یہ ہو سکتا ہے کہ ان کو صاف ہونا چاہئے جو کہ وہ انسانوں سے سیکھ سکتے ہیں۔
- ہر گروپ کے شرکاء کو اصول اور جانور پیش کرنے چاہیں جن کے رویے پر ان اصولوں کی بنیاد رکھی گئی ہو گروپ کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنی پریزنٹیشن کو مزاحیہ انداز سے پیش کریں اور فلیپ چارٹ پر جانوروں کی ڈرائنگ شامل کریں۔

## پیش کرنا:

جب گروپس اپنا کام مکمل کر لیں گے تو ہر ایک گروپ کی ایک نمائندہ بتائے گی کہ اس کے گروپ نے کس طرح کے اصول تشکیل دیئے ہیں جو کہ چڑیا گھر کی کمیونٹی کو ایک اچھی جگہ بنا دیں گے

## نقطہ نظر پر تبادلہ خیال:

جب تمام گروپس اپنی پریزنٹیشن ختم کر لیں گے تو سہل کا مندرجہ ذیل سوالات کے ساتھ گروپ کی بات چیت کا آغاز کرے گی:

- چڑیا گھر کی کمیونٹی کس طرح سے متضاد ہے؟
- کیا مختلف جانوروں کے مابین فرق کو محسوس کرنا آسان ہے؟ کیا لوگوں کے درمیان فرق کو محسوس کرنا آسان ہے؟
- جب آپ نے اس مشق پر کام شروع کیا تو کیا آپ نے اصول کی تیاری کے لیے جو کہ تمام کمیونٹی کے لیے اچھے ہوں انفرادی طور پر جانوروں سے سیکھنے کو آسان پایا؟
- لوگ کس طرح سے مختلف ہو سکتے ہیں؟
- کیا یہ ممکن ہے کہ لوگ سیکھنے سے بچتے ہیں؟ کیوں؟
- اگر آپ کے پاس کوئی ایسا مقصد ہے جس کو آپ کمیونٹی کے اندر نشوونما دینا چاہتی ہیں تو آپ کس طرح بہتر انداز سے

اپنے ارد گرد کے لوگوں کے اختلافات کو استعمال کر سکتی ہیں؟

میں آج کیا کر سکتی ہوں؟

دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات بھی تبدیلی لاسکتے ہیں۔

اس کو بذات خود آزمائیں!

اب مندرجہ ذیل سوالات کے بارے میں سوچ سکتی ہیں:

- آپ خود کو اپنی فیملی، اسکول، کلاس یا دوستوں کے گروپ میں کس طرح سے مختلف اختلافات دیکھتی ہیں؟
- آپ کے گھرانے کے افراد، ہم جماعت اور دوست آپ سے کس طرح مختلف ہیں؟
- آپ اپنے گھرانے کے کسی ممبر، ہم جماعت یا دوست کو خوش کرنے کے لیے ان اختلافات کو کس طرح استعمال کر سکتی ہیں۔
- آپ اپنے دوستوں کے اختلافات سے کونسی ایک بات سیکھ سکتی ہیں۔

# 9

## مسائل کے حل اور متبادل کی تلاش میں جدت

### اہداف:

- کسی ہدف تک رسائی کے حصول کے لیے مختلف راستوں کی نشاندہی کرنے کے بارے میں علم حاصل کرنا۔
- مناسب حل کے انتخاب کے لیے ہر حل کا جائزہ لینے کا طریق کار سیکھنا۔
- حل کو عملی طور پر لاگو کرنے کے لیے تخلیقی متبادل تلاش کرنے کا طریقہ سیکھنا

### مرحلہ 1: خوف کے خلاف قوت:

بعض اوقات ہمیں فکر لاحق ہوتی ہے لیکن ہم ان کے بارے میں بات نہیں کرتے۔ عام طور پر ہماری فکر مندیاں متبادل راستہ تلاش کرنے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔ جبکہ اپنے خدشات معلوم کر کے ان کا مقابلہ کرنا ہمیں ان سے نجات حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مشق ہر شرکت کرنے والی کو اپنے خوف کا پتا چلانے میں مدد دے گی۔

### مشق میں درکار سامان:

پینز، کاغذوں کے چھوٹے ٹکڑے جن پر ایک جملہ آسکے، ایک چھوٹا سا بکس یا پیالہ

### طریقہ کار۔ سہولت کاری کے لئے تجاویز:

### نشستیں اور تیاری:

شرکاء ایک بڑے گروپ کی صورت میں ایک جگہ بیٹھ سکتی ہیں۔

- سہل کاری کوئی رضا کار ہر شرکت کرنے والی کو کاغذ کا ایک ٹکڑا دے کر کہے گا کہ وہ اپنی زندگی کے سب سے بڑے خوف میں سے کسی ایک کا نام بتائے شرکاء اپنا نام یا اپنی دیگر کوئی شناختی معلومات ظاہر نہیں کریں گی شرکاء کو کم از کم 2 منٹ دیں تاکہ وہ اپنا خوف تحریر کر سکیں
- سہل کاری رضا کاروں میں سے کسی ایک کو کہے گی کہ وہ شرکاء سے کاغذ اکٹھے کر کے انہیں بکس یا پیالے میں ڈال دیں
- سہل کاری بکس لے کر کاغذوں کو گڈ ٹکڑے کر دینے کے بعد ایک دوسرے رضا کار سے کہے گی کہ وہ شرکاء میں سے ہر ایک کے پاس بکس لے کر جائے اور ہر شرکت کرنے والی سے کاغذ کا ایک ٹکڑا اٹھانے کا کہے
- سہل کاری شرکاء کو فردا فردا کہیں گی کہ وہ اپنے منتخب کردہ کاغذ کو پڑھیں اور بتائیں کہ اس کو تحریر کرنے والے شخص کے خوف کی وجہ کیا ہے سہل کاری ان سے کہے گی کہ وہ خوف کے بارے میں مودبانہ انداز سے گفتگو کریں لیکن ان کی حوصلہ افزائی کرے گی کہ وہ اس کو مزاحیہ انداز سے بتائیں ہر شرکت کرنے والی کے لیے 30 سیکنڈ کا وقت مختص کریں۔ یہ اچھا ہوگا کہ جب سینیڈ ختم ہو جائیں تو رضا کار گھنٹی بجادے۔
- اس کے بعد سہل کاری عام نوعیت کی فکر پر بات چیت کرنے کے لیے چند ایک منٹ لے گی۔

مرحلہ 2: بنیادی مشق:

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ اور 15 منٹ

مشق میں درکار سامان:

فلپ چارٹ پیپر، پینز، کریاز

مقاصد:

شرکاء کو یہ مشق مشکل صورت حال میں جہاں پر وہ اپنے آپ کو بے یار و مددگار پاتی ہیں یا یوں لگتا ہے کہ کوئی حل دستیاب نہیں ہے مختلف حل تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے۔

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

نشستیں اور تیاری:

شرکاء کو چھ یا سات افراد کے گروپوں میں تقسیم کر دیا جاتا ہے وہ کسی بھی ایسی جگہ پر جہاں آرام دہ محسوس کرتی ہوں بیٹھ سکتی ہیں۔

- سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ تصور میں لائیں کہ وہ کسی ایسے بحری جہاز پر سوار ہیں جس کو طوفان نے مجبور کر دیا ہے کہ وہ کسی غیر آباد جزیرے کے ساحل پر لنگر انداز ہو جائے شرکاء میں سے ہر ایک کو جہاز سے اپنی صرف ایک ہی چیز جو کہ ان کی نظر میں بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہے لانے کی اجازت ہے یہ کوئی ایسی چیز ہونی چاہیے جس کا ان کے کسی ہم عمر کے پاس ہونے کا امکان نہ ہو

- سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ جہاز سے ہر ممبر کی طرف سے لائی گئی چیز کو گروپ کی بقا کے لیے کس طرح سے استعمال کرے گی وہ جہاز سے ہر شرکت کنندہ کے ذریعے لائی گئی تمام اشیاء کا لازمی طور پر استعمال کریں گے

گروپوں کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ وہ فلپ چارٹ پر کلر پین یا کریاز کا استعمال کرتے ہوئے اپنی پریزنٹیشن تیار کریں

پیش کرنا:

جب وہ ختم کر لیں گی تو ہر ایک گروپ کی ایک نمائندہ جہاز سے اپنے ہر ممبر کے ذریعے لائی گئی ہر چیز کو استعمال کرنے کے بارے میں اپنے گروپ کا منصوبہ پیش کرے گی

نقطہ نظر پر تبادلہ خیال:

جب تمام گروپس اپنی اپنی پریزنٹیشن مکمل کر لیں گے تو سہل کار مندرجہ ذیل سوالات (اگر تمام سوالات پوچھنے کے لیے وقت نہ ہو تو سہل کار ان میں سے چند ایک کا انتخاب کر سکتی ہے) پوچھتے ہوئے گروپ کی بات چیت کا آغاز کرے

آپ کے لیے بقا کا کیا مطلب تھا؟ کیا یہ جزیرے پر رہنا پسند ہے، زندہ رہنا یا مدد طلب کرنا تھا؟

- اس مشق میں آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑا؟
- حتمی منصوبے تک پہنچنے سے قبل آپ نے کتنے متبادل کا جائزہ لیا ہے؟ آپ نے اپنے حل کی بنیاد کس چیز پر رکھی ہے؟
- جب آپ میں سے کوئی جہاز سے کوئی ایسی چیز لائی ہے جو دوسروں کے خیال میں بے وقعت تھی تو کیا آپ نے ایک دوسرے کو مورد الزام ٹھہرایا تھا۔
- کیا وہ الزام حل کے تلاش میں مددگار ثابت ہوا تھا؟
- کیا یہ عمل گروپ کی منفی توانائی میں اضافہ کرنے کا سبب بنا؟
- اگر ایسا ہے تو آپ نے اس پر کس طرح سے قابو پایا تھا؟
- کیا کسی خاص فرد نے گروپ کو اکٹھا کرنے کی کوشش کی تھی؟
- آپ کے خیال میں یہ کردار کیوں اور کس قدر خود اہمیت کا حامل ہے؟
- اس سارے عمل میں یکداری نے کیا کردار ادا کیا تھا؟
- کیا ہم تفریق مشق سے کوئی ایسی بات اخذ کرسکتے ہیں جو اس مشق میں ہماری مدد کر سکے؟
- عملی زندگی میں اس مشق کا کس قدر اطلاق ہوتا ہے؟

### میں آج کیا کر سکتی ہوں؟

- اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات تبدیلی لاسکتے ہیں۔
- آپ مندرجہ ذیل کے بارے میں غور کر سکتی ہیں:
- اپنے خاندان یا اسکول کے بارے میں کسی ایسے مسئلہ کا انتخاب کریں جس کے بارے میں آپ اس سے قبل سوچ چکی ہوں لیکن اس کو حل نہیں کر سکیں۔
- تخلیقی انداز سے کسی ایسی صورتحال پر غور کریں جس کے ممکن ہونے کے بارے میں آپ نے پہلے کبھی بھی نہ سوچا ہو۔
- یہ دیکھنے کے لیے حل کا جائزہ لیں کہ آیا آپ ایسی صورتحال کو تھوڑا سا بہتر بنا سکتی ہیں۔
- آپ جو کچھ بھی کر رہی ہیں یہ دیکھنے کے لیے ہر چند روز بعد جائزہ لیں کہ آیا صورتحال میں مزید جدت پیدا کر سکتی ہیں۔



# 10

## اقدار اور قیادت

### اهداف:

- معلوم کریں کہ اقدار کیا ہوتی ہیں۔
- معلوم کریں کہ آیا اقدار لازمی طور پر اچھی یا بری ہوتی ہیں۔
- معلوم کریں کہ اقدار کا قیادت کے ساتھ کس طرح تعلق بنتا ہے۔
- معلوم کریں کہ اقدار ہماری فیصلہ سازی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

- مرحلہ 1: تفریحی مشق: میرے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے؟ یہ مشق شرکاء کو دوسروں کی اقدار سمجھنے میں آگاہ کرتی ہے کہ لوگوں اقدار کس طرح مختلف اور بسا اوقات ناقابل پیش گوئی ہوتی ہیں۔ ان کو مشکل کرتی ہیں۔

### مرحلہ 1: تفریحی مشق:

میرے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے؟

یہ مشق شرکاء کو دوسروں کی اقدار سمجھنے میں آگاہ کرتی ہے کہ لوگوں اقدار کس طرح مختلف اور بسا اوقات ناقابل پیش گوئی ہوتی ہیں۔

### مشق میں درکار سامان:

پن، کاغذ

طریقہ کار:

نشستیں اور تیاری:

شرکاء جس طرح بھی با آرام محسوس کریں بیٹھ سکتے ہیں۔ سہل کار شرکاء سے کہے گی کہ وہ ایک سوال تحریر کریں جو کہ ان کے پختہ یقین کی بہترین عکاسی کرتا ہو۔ یہ بہتر ہوگا اگر سوال سیدھا سادہ اور آسانی کے ساتھ سمجھ میں آنے والا ہو۔ اس مرحلہ کو پانچ منٹ کا وقت دیں۔

مثالیں:

- سوال: اپنی رقم کا بہترین لمحہ کونسا ہے
- جواب: جب میری ماں میرے اوپر چلاتی ہے۔
- سوال: آپ کی بہترین دوست کون ہے۔
- جواب: وہ جو مجھ سے کبھی غلط بیانی نہ کرے۔

پانچ منٹ کے بعد سہل کار شرکاء میں سے ہر ایک کو اس کا سوال کو پڑھنے اور اس کا جواب بھی دینے کا کہتی ہے۔

جب سب کی سب فارغ ہو جاتی ہیں تو سہل کار دریافت کرتی ہے کہ جب انہوں نے سوالات سنے تو کیا ان سب کو علم تھا کہ انہیں جوابات آتے ہیں۔ شرکاء پر یہ بھی واضح کرنا اہم ہے کہ اس مشق میں سوالات اور جوابات ہماری اقدار سے تعلق رکھتے ہیں۔ جن چیزوں کو ہم اہمیت دیتی ہیں وہ ہماری اقدار ہیں۔

مرحلہ 2: بنیادی مشق:

وقت:

تقریباً ایک گھنٹہ

مشق میں درکار سامان:

بورڈ یا فلیپ چارٹ، کارڈز کے دو سیٹ، ہر ایک مختلف رنگ میں (پینز زبھی چھوٹے کارڈز کی صورت میں کاٹے جاسکتے ہیں):  
پن۔

مقاصد:

یہ مشق شرکاء کو خود اپنی اقدار پہچاننے میں مدد دیتی ہے، انہیں آگاہ کرتی ہے کہ یہ اقدار ان کی فیصلہ سازی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں اور لوگ ان اقدار کی خلاف ورزی کیسے کرتے ہیں۔

سہولت کاری کیلئے تجاویز:

نشستیں اور تیاری:

شرکاء کو اس طرح تقسیم کیا جاتا ہے کہ کم از کم تین کا لیکن پانچ سے زیادہ گروپ نہ ہو۔ البتہ وہ جس قدر آرام سے بیٹھ سکتی ہیں بیٹھ جائیں۔ ہر ایک گروپ اپنے آپ کو ایک نام دیتا ہے۔

حصہ 1

• سہل کار شرکاء سے دریافت کرتی ہے کہ لفظ، اقدار، ان کے لیے کیا مطلب رکھتا ہے۔ شرکاء اس کا جواب ایک یا دو لفظوں میں دیں جس کو سہل کار فلیپ چارٹ پر تحریر کر دے گا۔ وہ تمام شرکاء کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ خیالات ایک دوسرے کو بتائیں۔ وہ متعلقہ الفاظ کے استعمال کی حوصلہ افزائی بھی کرتی ہے مثلاً، عقائد کیا چیز اہمیت رکھتی ہے، اچھے یا برے کا احساس، غلط یا درست کا احساس وغیرہ۔

شرکاء کے جوابات تحریر کر دینے کے بعد سہل کار کو چند ایک منٹ کا وقت روزمرہ زندگی پر اخلاقیات کس طرح اثر انداز ہوتی ہے پر بات چیت کے لئے دینا چاہئے۔

حصہ 2

• سہل کار ہر ایک گروپ کو مندرجہ ذیل پیرا گراف پر مشتمل صفحات فراہم کرے گی اور انہیں پڑھ کر سنائے گی:  
عرب دنیا کی خواتین اپنے ممالک کی آبادی کے دو تہائی حصہ پر مشتمل ہیں۔ اس کی اہم وجہ دیہاتوں میں صاف پینے کے پانی کی قلت ہے۔ عورتوں کو دروازے سے پانی لانا پڑتا ہے، جس پر ان کا کافی وقت صرف ہوتا ہے اس لیے ان کے پاس اسکول جانے کے لیے وقت نہیں ہوتا۔ اگر وہ صبح کے وقت اسکول اور اس کے بعد پانی کے لیے جائیں تو وہ گھرانہ دھیرے میں پہنچیں گی جو کہ اس کے گھر والوں کے لیے قابل نہیں ہے گھر والے اپنے لڑکوں کو اسکول اور

لڑکیوں کو پانی لانے کے لیے بھیجنے پر ترجیح دیتے ہیں کیونکہ ان میں سے کچھ کا خیال ہے کہ عورتیں شادی کے بعد اپنے خاوندوں کی خدمت کریں گی جبکہ ان کے بیٹے ان کے لیے گھر

میں پیسے لائیں گے۔ اس لیے لڑکوں کو اسکول بھیجنے پر ترجیح دی جاتی ہے!!۔

- سہل کار کارڈز کے دو سیٹ تقسیم کرے گی، ہر سیٹ کارنگ ہر گروپ کے لیے مختلف ہوگا (مثال کے طور پر کارڈز کا ایک سیٹ نیلا جبکہ دوسرا پیلا ہو سکتا ہے)۔ سہل کار ہر گروپ سے کہے گی کہ وہ اپنے ممبران کے ساتھ بات چیت کر کے لڑکیوں کی فیملیز کے لیے ایسی چار اودار کی نشاندہی کرے جو کہ لڑکیوں کی مسلسل ناخواندگی کا سبب ہو سکتی ہو۔ ہر شرکاء ہر ایک قدر کو رنگین کارڈ (مثال کے طور پر نیلے کارڈوں پر) اور اپنے گروپ کے نام اسی کارڈ پر تحریر کرے۔ اس کے بعد شرکاء سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایسی اقدار تلاش کریں جو کہ اگر ان کے اہل خانہ اپنی موجودہ اقدار کے ساتھ تبدیل کر دیں تو اس کا ان کی لڑکیوں کی تعلیم اور خود مختاری پر مثبت اثر ہو۔ اس کے بعد دوسرے کا رڈ (مثال کے طور پر پیلا) پر وہ اقدار لکھتی ہیں جو منفی اثر کی حامل ہیں اور ان کے ساتھ متبادل اقدار تحریر کرتی ہیں جن کے بارے میں گروپ کا خیال ہے کہ مثبت اثر رکھتی ہیں۔ گروپ کو چاہیے کہ وہ اس کارڈ پر اپنے گروپ کا نام بھی تحریر کرے۔
- اس کے بعد گروپس یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ مثبت اقدار والے کارڈز کو کہاں پر چھپا سکتے ہیں، ایک ایسی جگہ کا استعمال کرتے ہوئے جو کہ اگر ممکن ہو تو کمرے سے باہر ہو۔ سہل کار ان کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ ان کو ایک جدید اور مزاحیہ انداز میں چھپائیں۔

• پیلے کارڈ کو چھپا دینے کے بعد گروپ ایک دوسرے گروپ کے کارڈز کو تلاش کرنے کا منصوبہ سامنے لے کر آئے۔ اس منصوبے میں کارڈز کی جگہ کے بارے میں منصوبے یا چھپائی جانے والی جگہوں کا نقشہ شامل ہو سکتا ہے۔

- اس کے بعد ہر گروپ پیلے کارڈ تلاش کرنے کے لیے دوسرے گروپ سے اپنے منصوبے کے ساتھ اپنا نیلا کارڈ بھی تبدیل کرے۔ منصوبے کے مطابق گروپ اپنے منصوبے کے ساتھ اپنا نیلا کارڈ بھی تبدیل کرے۔ منصوبے کے مطابق گروپ کے پاس پیلے کارڈ تلاش کرنے کے لیے 10 منٹ کا وقت ہے

• گفتگو کا آغاز 10 منٹ کے بعد یا جب ہر کوئی کارڈ تلاش کر لے تو ہوتا ہے (جو بھی پہلے واقع ہو)۔

### گروہی بحث:

جب تمام کارڈز تلاش کر لیے جائیں تو سہل کار مندرجہ ذیل سوالات کے ساتھ گروپ کی بات چیت کا آغاز کرے۔

- کارڈ تلاش کر لینے اور آپ کی سوچ و بچار کے بعد آپ کے خیال میں کونسی اقدار ایسی ہیں جو لڑکیوں کی ناخواندگی میں اضافہ کرتی ہیں؟ (ہر گروپ صرف ایک ہی قدر بتائے جو انکے خیال میں بہت اہم ہو اس سے تلاش کریں جو انہیں معلوم ہوا ہے یا جو دوسرے گروپ کے کارڈوں سے معلوم ہوا ہے۔ سہل کار اقدار کو بورڈ یا فلیپ چارٹ پر تحریر کرتی ہے۔ دو گروپوں کے کارڈوں سے معلوم ہوا ہے۔ سہل کار اقدار کو بورڈ یا فلیپ چارٹ پر تحریر کرتی ہے۔ دو گروپوں کے لئے ایک ہی قدر کو قبول کر لینا قابل قبول ہے۔)
- ان اقدار میں خاندان کیلئے کیا فائدہ موجود ہیں۔

• آپ کے خیال میں آپ کی تجویز کردہ اقدار کو خاندان نے کس وجہ سے منتخب نہیں کیا؟

• اقدار کا لیڈر شپ پر کس طرح سے اثر پڑتا ہوتا ہے؟ فیصلہ سازی پر ان کا کس طرح سے اثر ہوتا ہے؟

اس دنیا میں چھوٹی چھوٹی کوششیں اور اقدامات تبدیلی لاسکتے ہیں۔  
آپ بذات خود آزما کر دیکھ لیں!

آپ مندرجہ ذیل سوالات کے بارے میں سوچ سکتی ہیں:

- آپ کی زندگی کی اہم اقدار کونسی ہیں جو آپ کو قوت فراہم کرتی ہیں؟
- آپ کی زندگی کی پانچ اہم اقدار کونسی ہیں جو آپ کی خود مختاری کی راہ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں؟
- آپ کی خود مختاری کی راہ میں حائل رکاوٹیں آپ کی فیصلہ سازی کو کس طرح سے متاثر کرتی ہیں؟
- کیا آپ ان کو زیادہ خود مختاری فراہم کرنے والی اقدار کے ساتھ تبدیل کر سکتی ہیں۔
- آپ ان اقدار کو اپنی عملی زندگی میں کیسے لاگو کریں گی؟ آپ کو دو ہفتوں میں کونسی تبدیلیاں نظر آنے کا امکان ہے؟

ضمیمہ:

ذہنی خیالات ابھارنے کے چند ایک بنیادی اصول ہیں۔ ان کا مقصد شرکاء کی سماجی رکاوٹوں کو دور کرنا، ذہنی خیالات اجاگر کرنا اور گروپ کی مجموعی تخلیقی صلاحیت میں اضافہ کرنا ہوتا ہے:

1. مقدار پر توجہ: ذہنی خیالات ابھارنے کے ذریعہ شرکاء کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ آراء کو سامنے لے کر آئیں۔
2. تنقید روکنا: ذہنی خیالات ابھارنے کے عمل میں خیالات پر تنقید کرنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ شرکاء کو خیالات میں اضافہ کرنے یا انہیں وسعت دینے پر توجہ دینی چاہیے۔ جب رائے زنی معطل کر دی جاتی ہے تو شرکاء تخلیقی خیالات سامنے لانے میں آزادی محسوس کرتے ہیں۔
3. نئے خیالات کا خیر مقدم کریں: خیالات کی ایک طویل فہرست حاصل کرنے کے لیے نئے تصورات کو خیر مقدم کہنا چاہیے۔ ان کو نئے رخ سے سوالات کرتے ہوئے اور قیاس آرائیوں کو معطل کرتے ہوئے سامنے لایا جاسکتا ہے۔
4. خیالات کو یکجا کر کے بہتر بنائیں: اچھے خیالات کو یکجا کر کے ایک اچھا تصور تیار کیا جاسکتا ہے۔ ایک دوسرے کے ساتھ ملانے کے عمل سے خیالات کو بھارا جاسکتا ہے۔
5. شمولیت کی حوصلہ افزائی کریں: سہل کار ہر کسی کی حوصلہ افزائی کرے کہ وہ شمولیت اختیار کریں لیکن اگر لڑکیاں شامل نہ ہونا چاہتی ہوں تو اس پر زور دینے سے احتراز کیا جائے۔
6. تمام خیالات کو تحریر یا چسپاں کریں: تمام خیالات تحریر کر لیں، یہاں تک کہ وہ بھی جو متعلقہ نہیں ہیں، اور شرکاء کے اپنے ہی الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہر کسی کے خیالات اہمیت کے حامل ہیں۔ اور یہ عمل انہیں مزید خیالات پیش کرنے کی حوصلہ افزائی بھی کر سکتا ہے۔
7. وضاحت مانگیں: جب کوئی تصور واضح نہ ہو تو وضاحت طلب کریں لیکن،، کیوں،، اور،، کیسے،، جیسے سوالات کرنے سے گریز کریں۔

## ذاتی نقطہ نظر:

ذاتی نقطہ نظر کیا ہوتا ہے؟

## ذاتی نقطہ نظر:

منوثر ذاتی نظر آپ کی زندگی اور مستقبل کے پیشے کے تمام اہم عناصر پر مشتمل ہے یہ کیوں اہم ہے؟ ایک ذاتی تصور آپ کے ایام زندگی اور انتخابات کی منزل کے لیے ضروری سمت فراہم کرتا ہے۔ اس کے بغیر آپ آسانی کے ساتھ راستے سے بھٹک سکتے ہیں۔

## ذاتی نقطہ نظر کن حقائق پر مشتمل ہوتا ہے؟

ایک منوثر قسم کا ذاتی تصور آپ کی زندگی اور مستقبل کے پیشے کے لیے تمام اہم عناصر پر مشتمل ہوتا ہے، یہ اس بات کی عکاسی کرتا ہے کہ آپ کیا بننا چاہتی ہیں، آپ کیا کرنا چاہتی ہیں، آپ کیا محسوس کرنا چاہتی ہیں، آپ کیا حاصل کرنا اور کیا دینا چاہتی ہیں اور آپ اپنے آپ کو کس کے ساتھ شامل کرنا چاہتی ہیں۔ اگرچہ ذاتی تصور آپ کے مستقبل پر نظر رکھنے میں مدد دیتا ہے لیکن اس کی بنیادیں عصر حاضر پر ہونی چاہیں۔ یہ اس کو ظاہر کرتا ہے کہ آپ آج کیا ہیں اور کل کیا ہوں گی، یہ آپ زندگی کو دھالنے کے لیے ایک سانچہ ہے۔





عورتوں کی شراکتی تنظیم

4343 Montgomery Avenue, Suite 201

Bethesda, MD 20814, USA

[www.learningpartnership.org](http://www.learningpartnership.org)